LE CORDON BLEU

# TODAS AS TÉCNICAS CULINÁRIAS

MAIS DE 200 RECEITAS BÁSICAS DA MAIS FAMOSA ESCOLA DE CULINÁRIA DO MUNDO

JENI WRIGHT E ERIC TREUILLE

MARCO ZERO

LE CORDON BLEU

TODAS AS

# TÉCNICAS CULINÁRIAS

Este livro é a "bíblia" da escola de culinária mais prestigiada do mundo. Com mais de 800 segredos de preparação e técnicas de cozinha, ilustrados passo a passo, inclui também dicas, sugestões e receitas dos *top chefs* da escola.

• Um guia completo e ilustrado de ingredientes e técnicas, desde as mais simples até as mais avançadas.

• Ensina dicas, sugestões, artimanhas e truques de *experts* para conseguir o melhor resultado sempre.

• Com mais de 2.000 fotografias e ilustrações especiais.

• Com receitas que vão da cozinha clássica francesa e italiana às tradições culinárias do Oriente.

• Garante o sucesso de todas as receitas, das mais simples às mais complexas e sofisticadas.

• Um clássico da cozinha de todas as épocas.

ISBN 85-279-0295-8

LE CORDON BLEU

# TÉCNICAS CULINÁRIAS

LE CORDON BLEU

# TÉCNICAS CULINÁRIAS

JENI WRIGHT & ERIC TREUILLE

2ª EDIÇÃO

Marco Zero

UM LIVRO DA EDITORA CASSELL

PUBLICADO NO BRASIL PELA EDITORA MARCO ZERO

Primeira edição publicada em 1996 no Reino Unido por
Cassell plc

Primeira edição publicada no Brasil em 1997 pela
Editora Marco Zero
Rua da Balsa, 559 - São Paulo, SP
Fone: (011) 876-2822 e Fax: (011) 876-6988

Criação e produção de
CARROLL & BROWN LIMITED
5 Lonsdale Road
Londres NW6 6RA

Editor-chefe: Denis Kennedy
Diretora de Arte: Chrissie Lloyd
Redatora do Projeto: Laura Price
Redatora: Jo-Anne Cox
Designers: Vicki James,
Adelle Morris, Karen Sawyer
Diretora de Produção: Wendy Rogers
Assistente: Kate Disney
Consultora de Produção: Lorraine Baird
Fotógrafo: David Murray

Tradutoras: Eleonora Bottmann e Vera Caputo
Revisora responsável: Marta L. Tasso



ISBN 85-279-0295-8

Reproduzido por Colourscan, Cingapura
Impresso e encadernado por Graphicom, Itália

Atendemos também pelo telemarketing
Editora Marco Zero, Departamento de Vendas
Rua da Balsa, 559, Vila Arcádia, São Paulo, SP, CEP 02910-000
Tel.: (011) 876-2822 — Fax: (011) 876-6988
Internet: www.livros.com/marcozero
e-mail:marcozero@livros.com

# INTRODUÇÃO

Por mais de um século, *Le Cordon Bleu* está no coração da gastronomia francesa, pesquisando novas tendências e divulgando o ensino tradicional das clássicas cozinha e *pâüsserie* francesas. Atualmente, com escolas em todos os continentes, *Le Cordon Bleu* ensina a todos os seus alunos, as habilidades necessárias para servir todo tipo de prato.

COM MAIS DE 100 ANOS de valiosa prática culinária, a obra *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* é o repositório de mais habilidades e *know-how* do que boa parte das pessoas poderia adquirir ao longo de toda uma vida. Criado pelos melhores *chefs*, mas tendo como objetivo a cozinha da casa, é um livro ímpar e uma obra de consulta indispensável, destinada a se tornar um dos grandes clássicos da culinária. Em suas fotografias nítidas e coloridas, os leitores podem visualizar como escolher os melhores ingredientes, como prepará-los do modo mais eficaz, como cozinhá-los com suceâso das mais diversas maneiras e, finalmente, como apresentá-los à mesa com uma *finesse* de dar água na boca.

TUDO O QUE VOCÊ GOSTARIA DE SABER SOBRE INGREDIENTES... A surpreendente variedade de ingredientes à venda hoje em dia pode tanto confundir como entusiasmar e, como todo grande *chef* sabe, a escolha criteriosa dos ingredientes é o primeiro passo para o sucesso no preparo de um prato.

Em *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"*, o leitor aprenderá a distinguir o que caracteriza os alimentos frescos, a ver além da aparência comum, e escolher com confiança e prazer dentre os diversos produtos hoje disponíveis. Também irá familiarizar-se com os novos legumes, frutas e temperos não tradicionais que atualmente se encontram facilmente nos supermercados. Muitas dessas informações são imprescindíveis para ter prazer tanto ao preparar como ao consumir pratos originários das diversas cozinhas típicas, hoje tão em voga.

PREPARANDO AS BASES... Mesmo os melhores ingredientes, de ótima procedência, devem ser preparados para cozimento de modo que conserve seu valor nutritivo, realce seu sabor e tenha uma apresentação impecável — técnicas nas quais os *chefs* do *Le Cordon Bleu* são os melhores.

Ao longo dos 15 capítulos e em centenas de explicações detalhadas, são mostrados, por meio de excelentes fotos, os passos para o preparo de uma enorme variedade de ingredientes na confecção dos pratos.

O leitor também aprenderá a melhor maneira de guardar e limpar frutos do mar de todo tipo; escamar, limpar e preparar filés de peixe; criar todo tipo de massas, incluindo pães. O preparo de todo tipo de carne é mostrado detalhadamente, enquanto explicações passo a passo ajudarão você a dominar a habilidade para picar, cortar em tiras e fatiar legumes; descascar e tirar caroço e sementes das frutas; derreter e adoçar chocolate; bater creme de leite; cozinhar sopas e molhos e usar batedores — para mencionar apenas alguns itens.

ALÉM DA FRIGIDEIRA... Depois de preparados de maneira correta, os ingredientes podem ser cozidos de infinitas maneiras e servidos com resultados surpreendentes. Para isso, sem dúvida, são necessários melhores métodos! Ao longo de *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* o leitor vai descobrir a maneira correta de assar, refogar, fritar, cozinhar, cozinhar no vapor, fritar levemente, assar, grelhar, fazer churrasco, e o modo ideal para cada tipo de alimento.

UM MUNDO DE SABORES... Faça uma incursão pela culinária com *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* e descubra como são preparados *shushi, satée,* bolinhos cozidos chineses, *tempura,* pato oriental (chinês) e *dushi.* Aprenda a montar um *croquembouche,* cozinhar *ballotine,* fritar peixe à moda Cajun, cozinhar *tamales* no vapor e cozinhar lentamente uma *tagine.* Desvende o mistério de como gelar *éclairs,* enrolar raspas de chocolate, criar decorações, fazer acabamentos com *coulis* (purê de frutas) e *sorbets* — *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* ensina tudo isso.

RECEITAS, UTENSÍLIOS E MUITO, MUITO MAIS... Com a finalidade de ajudar o leitor a ser bem-sucedido com qualquer tipo de receita — não importando a origem — *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* também apresenta mais de 200 receitas clássicas e contemporâneas. Os mais prestigiados *chefs* de escolas de culinária contribuíram com suas receitas favoritas, que incluem os principais e mais conhecidos pratos de culinária, como a sopa francesa de cebola, *coq au vin,* cordeiro refogado e o *cheesecake* austríaco (torta de queijo austríaca), até os pratos mais sofisticados como peixe *Sichuan,* ravióli recheado com *escargot,* codorna recheada e *Gâteau des Deux Pierre,* com excelentes idéias de guarnição em cada capítulo principal.

Mas isso não é tudo. No livro há tabelas com detalhes sobre quantidades adequadas, tempo de cozimento, equivalências e substituições, e um glossário minucioso, que inclui termos de culinária desde os mais conhecidos até os mais exóticos. A lista dos utensílios de cozinha inclui tudo o que é necessário para ter uma cozinha bem equipada, mostrando também utensílios especiais. Ervas, condimentos e temperos — do Oriente e do Ocidente são mencionados no livro todo e são dadas muitas dicas especiais, detalhes quanto aos diversos tipos e variedades de alimentos que existem à venda, bem como fascinantes curiosidades históricas sobre pratos e ingredientes.

A NOVA BÍBLIA DA COZINHA... Por esses motivos e outros mais, este é um livro que será desejado por todos os cozinheiros apaixonados pelo que fazem. Quer esteja apenas incursionando nas aventuras culinárias, quer aperfeiçoando seus talentos já existentes, *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* possibilitará ao leitor criar os pratos de seus sonhos bem como pratos do dia-a-dia. A moda varia e livros de culinária inspirados em *chefs,* baseados em ingredientes em alta ou na cozinha em voga logo desaparecem, mas *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* nunca sairá de moda. O texto claro e conciso, o grande número de fotografias e a atraente apresentação visual serão para o leitor uma fonte perene de informação e inspiração.

*"LE CORDON BLEU"* ATRAVÉS DA HISTÓRIA... NO século XVI, o rei francês Henrique III criou a Ordem do Espírito Santo *(L'ordre du Saint-Esprit)*, cujos membros tornaram-se famosos por seus suntuosos banquetes e festas e pelas largas fitas azuis que usavam. Desde então, o nome *Cordon Bleu* (Fita Azul) passou a ser sinônimo de excelência na culinária. Trezentos anos mais tarde, com o lançamento da revista de culinária *La Cuisinière Cordon Bleu*, por Marthe Distei, em 1895, deu-se início à Academia de Paris, e a primeira demonstração de culinária foi organizada no ano seguinte. No decorrer deste último século, *Le Cordon Bleu* aperfeiçoou um sistema completo de treinamento culinário, em que mais de 30 grandes *chefs* trabalham em tempo integral, transmitem seus padrões de excelência e todo seu talento.

*LE CORDON BLEU HOJE...* Tendo recebido influências do mundo inteiro, com escolas em Londres, Paris, Tóquio, Sidney e América do Norte, *Le Cordon Bleu* está na vanguarda da arte culinária. O método de ensino único, passo a passo, transmitido por seus grandes *chefs* e testado por alunos no mundo inteiro, é revelado na íntegra em *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"*.

O AUGE DA EXCELÊNCIA... *Todas as Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* tornou-se possível graças às valiosas informações e ao talento dos *chefs* do *Le Cordon Bleu*, contando com o entusiástico apoio do seu presidente, André Cointreau. Jeni Wright e o *chef* Eric Treuille, ambos já tendo trabalhado anteriormente com *Le Cordon Bleu* na elaboração de *Le Cordon Bleu Classic French Cookbook (Livro da Clássica Cozinha Francesa de Le Cordon Bleu)*, descrevem e demonstram as técnicas culinárias com grande competência. Carroll & Brown Limited desenvolveram o conceito original e, com uma organização impressionante, serviram de apoio valioso para o trabalho de criação em termos de *design*, editoração e fotografia. *Le Cordon Bleu* sente-se muito orgulhoso por ter colaborado com Amy Carroll e Denise Brown, que estão entre os melhores editores na área da culinária do mundo.

## COMO USAR ESTE LIVRO

Todos os *Técnicas Culinárias do "Le Cordon Bleu"* abre as portas do Le *Cordon Bleu* para o cozinheiro comum.

Seu formato extremamente prático conduz você através dos I 5 capítulos, cada um focalizando um alimento ou uma categoria de alimento diferente — dos Caldos e Sopas aos Bolos e Biscoitos.

Cada capítulo começa com informações essenciais para escolher os melhores ingredientes; as páginas subseqüentes explicam métodos de preparo e as técnicas de cozimento mais adequadas. As páginas contêm muitos quadros explicativos sobre todos os assuntos, desde utensílios a idéias de como servir os pratos, e diversos capítulos têm uma seção especial com dicas de decoração e acabamento, explicando passo a passo as guarnições mais elaboradas.

Em cada capítulo, você também encontrará um Especial do *Chef*- um prato assinado pelos grandes *chefs* do Le *Cordon Bleu,* demonstrando o que um cozinheiro amador pode conseguir em termos de uma excelente apresentação.

O livro começa com a bateria de cozinha — fazendo uma lista dos utensílios básicos para o cozinheiro — e o último capítulo é uma verdadeira pesquisa sobre os mistérios de temperos, ervas e condimentos do Oriente e do Ocidente, terminando com uma série de tabelas de equivalência para consulta rápida, um glossário de termos culinários e um índice abrangente.

Leitor, abra o livro... e, não importa qual sua dúvida em culinária, aqui você encontrará a resposta.

# SUMÁRIO

# BATERIA DE COZINHA

Ao lado dos melhores ingredientes, os utensílios adequados para preparar e cozinhar os alimentos são essenciais para obter sucesso. Embora alguns cozinheiros possam se sair bem apenas com alguns utensílios de uso múltiplo, os equipamentos adequados facilitam o domínio das técnicas e podem ser úteis para fazer uma apresentação autêntica de pratos típicos.

## UTENSÍLIOS PARA PESAR E MEDIR

*A primeira exigência para obter sucesso na cozinha é certificar-se de estar usando as medidas exatas dos ingredientes. Ingredientes secos devem ser nivelados — a menos que a receita exija colher de chá ou de sopa bem cheia — e os líquidos devem ser observados na altura dos olhos. Em geral encontram-se à venda colheres e medidas de acordo com a medida métrica ou imperial* (*).

• Colheres — Pequenas quantidades de ingredientes secos são medidas com colher de chá, de sopa ou suas frações. Algumas vêm com duas medidas — métrica e imperial —, uma de cada lado.
• Copos — Servem para medir o volume de ingredientes, especialmente os líquidos. Os melhores copos têm a marcação métrica e a imperial e as xícaras americanas.
• Balanças — Essenciais no preparo de receitas que indicam o peso dos ingredientes. Há desde balança com graduação até a com visor digital. As melhores fornecem o peso em unidade métrica e imperial.
• Xícara americana — Os ingredientes secos e líquidos podem ser medidos nas xícaras e suas frações - 1/4, 1/3 e 1/2. Geralmente são vendidas em conjunto.

## GERAL

*Esta categoria abrange os utensílios básicos, necessários para o preparo e manuseio de ingredientes crus e cozidos. Dentre suas diversas utilidades podemos citar: tirar a pele, drenar, moldar, tirar caroços, ralar e amassar.*

* Relógio — Varia desde uma simples ampulheta até um despertador a pilha, servindo para seguir os importantes passos do preparo e cozimento.
• Termômetro — Há três tipos: para gordura, carne e açúcar. São essenciais para medir a temperatura interna correta e desejada no caso de carnes e aves e para assegurar que a gordura e o açúcar atinjam a temperatura exigida.
• Tesoura de cozinha — Escolha uma tesoura resistente para uso múltiplo e confortável de segurar. Deve ser de aço inoxidável para facilitar a limpeza. Tesoura de aves (ver p. *93*) serve para cortar ossos com mais facilidade.

* Pesos e medidas imperiais são aquelas adotadas na Inglaterra.

• Descascador de legumes — Há o descascador com lâmina giratória e outro com uma lâmina de um lado e uma extremidade pontiaguda para tirar caroços.
• Tábua — Use tábua de madeira ou de polipropileno; a última não tira o fio das facas. Tenha várias tábuas para usos diversos; a de carne ou de ingredientes com cheiro forte deve ser mantida longe das outras. Limpe a tábua muito bem depois do uso.
• Tenaz (Pegador) — É uma peça de aço inoxidável cujas extremidades se juntam quando apertadas (pressionadas). Usada para pegar e transferir alimentos delicados.
• Concha — Existem conchas de vários tamanhos com cabo longo. É usada para servir líquidos; algumas têm um tipo de bico de um dos lados.
• Escumadeira — Uma colher em forma de círculo grande e achatado com vários furos pequenos ou malha (rede) no centro. Serve para retirar resíduos e gordura da superfície.
• Colher com furos — E uma colher grande e achatada com furos em toda a superfície. Serve para tirar e escorrer alimentos e também para retirar nata e resíduos.
• Descaroçador — Usado para retirar caroço de cereja ou de azeitona. Feito de aço inoxidável ou alumínio, consiste de duas hastes ligadas no centro. Uma haste tem um suporte para a azeitona e a outra um dente para retirar o caroço.
• Faca *Canelle* — Tem uma pequena cabeça circular de aço inoxidável com uma pequena lâmina em forma de "V" que se movimenta horizontalmente. Serve para fazer tiras finas de frutas cítricas ou de legumes. Depois de cortados, a fruta e os legumes apresentam uma atraente borda serrilhada.
• Descascador de frutas cítricas — Tem uma cabeça retangular de aço inoxidável com cinco furos na ponta. Tira pequenas lâminas de casca cítrica sem a película branca e amarga.
• Ralador — O mais comum é um retângulo oco com quatro faces e diferentes perfurações cortantes em cada face. Há também o rotatório e o ralador com uma só face, especial para ralar casca de frutas cítricas e parmesão. Para noz-moscada, há o ralador côncavo com um compartimento para guardar a noz inteira.
• *Mouli-légumes* — Um funil de aço inoxidável ou de plástico que se encaixa na tigela e serve para esmagar frutas e legumes macios.

Acompanha um jogo de discos finos e grossos, um dos quais é colocado no funil. Usa-se uma manivela para girar o disco escolhido e passar o alimento.
• Espátula de peixe — Grande lâmina quadrada ou retangular que se coloca facilmente sob alimentos fatiados. Tem furos para escorrer gordura ou líquidos, pode ser de metal, de plástico ou ter uma camada antiaderente.
• Espátula — Existe de vários tamanhos. A lâmina é fina, achatada e flexível com uma extremidade arredondada. Usada para virar e transferir alimentos achatados, tais como filé de peixe ou biscoitos, ou para espalhar glacês decorativos.
• Espátula em ângulo — E chamada às vezes de espátula para biscoito; tem uma lâmina retangular, longa e flexível em ângulo para retirar alimentos de panelas e pratos com bordas.
• *Bulb baster* — Um grande objeto em forma de seringa que serve para retirar (chupar) gordura de caldo e molho de carne.
• Pinça — Em geral com cerca de 8 cm, serve para tirar espinhas de peixe e para arrumar guarnições e decorações delicadas.
• Escova — Escova retangular com cerdas duras. Serve para esfregar conchas de frutos do mar e legumes.
• Palitos de coquetel — Com cerca de 10 cm, servem para pegar pedaços miúdos de comida e para manter cortes abertos.
• Retirador de miolo de maçã — É uma lâmina cilíndrica que se encaixa em volta do miolo da maçã, na ponta de um cabo que atravessa a fruta e remove o miolo inteiro.
• Boleador (para fazer bolinhas de melão) — Duas lâminas côncavas, uma levemente maior que a outra, fixadas nos dois lados de um cabo central. Fazem-se as bolas girando a lâmina.
• Colher de sorvete *(Ice-cream scoop)* — É composto de um cabo oco que conduz o calor do corpo e uma colher côncava em uma ponta, em geral de aço inoxidável ou alumínio. O calor do corpo aquece a colher, tornando mais fácil a retirada do sorvete. Existe também a colher com alavanca — o sorvete é liberado da colher ao se acionar uma alavanca.

• Espremedor de limão — O mais comum é feito de vidro ou plástico e tem um cone pontudo e com sulcos. Há um espremedor de madeira, que se chama *reamer*, com um cone preso num cabo; extrai-se o suco inserindo o espremedor na fruta cortada ao meio.
• Espremedor de batata — Um disco furado e preso a dois garfos modelados e presos a uma haste (cabo). Usado para espremer batatas ou outros tubérculos cozidos.
• Amassador de batata — Dois cabos articulados, um tendo uma cesta com uma base com furos que contém o alimento, o outro tem um disco achatado que empurra a batata. Obtém-se uma massa fina, quase com a mesma consistência de purê.
• Espátula de bolo — Lâmina de metal triangular e achatada, moldada para pegar facilmente fatias de bolo ou torta.

*De vital importância para um grande número de tarefas, o cozinheiro deve ter à sua disposição uma boa variedade de uso geral e específico. As facas devem ser mantidas bem afiadas e guardadas dentro de blocos de madeira para evitar que percam o fio.*

• Cutelo (Ocidente) — O peso de sua grande lâmina achatada e retangular é ideal para cortar a carne nos ossos e juntas.
• Faca do *chef* ou de cozinha — Tem lâmina triangular com cerca de 15-30 cm. Sua ponta ligeiramente curvada permite que se balance a faca, facilitando o ato de picar.
• Faca para filetear — Tem lâmina longa e flexível com cerca de 20 cm. Ideal para peixe cru, frutas e legumes.
• Faca para desossar — Tem lâmina longa e rígida (9-15 cm) e uma ponta curva afiada, facilitando desossar carne e aves.
• Faca serrilhada — Pequena faca de 13 cm para cortar frutas e legumes. A faca maior é ideal para cortar pão e bolo.

• Faquinha (para descascar) — Tem o formato semelhante ao da faca de cozinha, mas sua lâmina tem 6-9 cm e é uma das facas de maior utilidade. Graças a seu tamanho, é excelente para cortar frutas, legumes, carne etc.
• *Mezzaluna* — do italiano "meia lua". Tem lâmina curva de aço (também chamada de cortador em crescente) e um cabo de madeira vertical em cada lado. É usada em movimentos de vaivém.
• Faca e garfo para cortar — Uma faca com lâmina estreita e comprida é ideal para cortar carne cozida enquanto quente; uma faca canelada e com ponta arredondada é indicada para cortar carne fria. o garfo, com duas pontas afiadas, segura a carne para ser cortada. Deve ter um cabo comprido e um protetor para não machucar a mão.
• Amolador de faca — Peça comprida de aço com textura áspera. Para afiar, deslize a lâmina da faca sobre o aço em um ângulo com cerca de 45°.

## UTENSÍLIOS PARA FOGÃO

*Para uso no fogão, as panelas devem ter cabos compridos, à prova de fogo, com peso suficiente para assentar com segurança sobre o fogo mas não muito pesadas, devendo distribuir o calor por igual.*

- Frigideiras - Estas panelas largas, baixas, de fundo achatado têm vários tamanhos. Usadas em geral para fritar rapidamente alimentos em pedaços finos, as feitas de metal pesado e bom condutor de calor são as melhores. Cabos compridos e retos facilitam seu manejo.
- Frigideiras antiaderentes - Uma camada de um produto especial recobre-as, dispensando o uso de gordura. Deve-se ter cuidado especial para evitar que essa camada seja riscada.
- Panelas - Os utensílios mais usados na cozinha são encontrados em vários tamanhos e formatos. Algumas são baixas e fortes, outras grandes e fundas. Em geral são diferenciadas por sua capacidade - em litros ou em pintas (Ingl. 0,568 litro - EUA 0,437 litro) ou ambos - e normalmente têm tampa. As panelas de aço inoxidável são boas condutoras de calor.
- Panela dupla - Composta de duas panelas, uma com fundo largo e a outra menor cabendo dentro ou sobre a maior. É usada para cozinhar alimentos delicados em banho-maria, evitando o fogo direto.
- Caldeirão - Serve também para cozinhar macarrão, é mais fundo do que largo e com boa capacidade.
- Panela a vapor - Um recipiente com furos, colocado dentro de uma panela fazendo com que os legumes sejam cozidos só com o vapor da água, sem tocá-la. Também existem panelas a vapor que podem ser encaixadas uma sobre a outra.
- Chapa - Utensílio baixo e pesado (em geral de ferro), às vezes com revestimento antiaderente, excelente condutor de calor. Usada para fritar bolinhos e panquecas. As moldadas em ferro e onduladas são ótimas para grelhar peixe, carne e legumes dando efeito de grelhado.
- Frigideira para panqueca - Tradicionalmente confeccionada em ferro fundido, esta frigideira baixa é ideal para fazer panquecas perfeitas. Deve ser "provada" ou temperada antes de ser usada e bem limpa com pano úmido em vez de lavada.

## UTENSÍLIOS DA COZINHA ORIENTAL

*Servem para preparar os tradicionais pratos de cozimento rápido em fogo alto e em geral são encontrados nas lojas onde se vendem produtos orientais.*

- Cutelo chinês - Tem lâmina grande e achatada com cabo curto de madeira. Pica e fatia de todas as maneiras, sendo uma excelente faca de uso múltiplo. A lâmina larga serve como uma útil pá.
- Pauzinhos chineses *(Chopsticks)* - Os mais compridos servem para manusear e arrumar os alimentos delicados e para mexer; os mais curtos (evite os que têm acabamento com material escorregadio) servem para comer.
- *Wok* e espátula - Panela de ferro em forma de tigela com uma alça (adequada para frituras rápidas) ou duas (oferece maior estabilidade para frituras mais demoradas, para refogar e cozinhar no vapor). Para uso doméstico, uma *wok* de 35 cm é ideal; algumas têm tampa em forma de abóbada, útil para refogar e cozinhar a vapor. A espátula de metal tem cabo longo e cabeça achatada. A curvatura no lado externo adequa-se ao formato da frigideira e tem uma borda na parte de trás para pegar a comida à medida que é mexida.
- Esteirinha de bambu - De bambu tecido e flexível, é colocada dentro de panelas ou *woks* para evitar que a carne grude no fundo durante o cozimento demorado; serve também para enrolar *sushi.* Deve-se lavar e secar bem antes de guardar.
- Espetinhos de madeira - Com grande variedade de comprimento, os mais longos são especiais para espetinhos de carne e legumes grelhados ou assados. Deixar de molho na água por 30 minutos antes de usá-los evita que queimem.
- Omeleteira japonesa - Frigideira rasa e quadrada de ferro ou alumínio, com cabo de madeira grosso e forte. É usada para fazer omeletes finas e simétricas. Limpe com óleo e depois com pano úmido.
- Escumadeira oriental - Tem cabo de bambu comprido e cabeça chata de arame; serve para tirar e escorrer alimentos.
- Cesta de bambu para cozinhar a vapor - Vem com duas cestas redondas com o fundo de treliça, que permite ao vapor circular, e uma tampa de madeira. Ideal para cozinhar alimentos no vapor. Usa-se na frigideira *wok* ou na comum. Diversos ingredientes podem ser cozidos ao mesmo tempo, um sobre o outro.
- Pauzinho para enrolar - Mede, em geral, 60 cm; as extremidades são retas ou pontiagudas. Ideal para enrolar pedaços pequenos de massa fina ou rosquinhas. Limpe-o com pano úmido - não mergulhe na água pois a madeira pode rachar ou empenar.

• **Omeleteira -** Esta frigideira especial deve ter o fundo pesado para distribuir o calor por igual, e as laterais curvas **e** levemente oblíquas permitindo que a omelete pronta deslize facilmente para a travessa de servir. Um cabo inclinado facilita o manuseio. A Omeleteira deve ser temperada antes de ser usada e limpa em vez de lavada.

• **Caldeirão para peixe -** Panela estreita e alta, tão alta quanto profunda, tem uma chapa furada para colocar o peixe ou retirá-lo do seu caldo de cozimento.

• **Frigideira funda (para fritar com bastante óleo) -** Pesada, com tampa e uma cesta de arame com cabo que permite mergulhá-la no óleo e depois suspendê-la para escorrer o excesso.

• **Panela de pressão -** Panela funda, pesada e com tampa provida de medidor de pressão e válvula de segurança; utiliza o vapor interno para cozinhar o alimento na metade do tempo normal.

## UTENSÍLIOS PARA O FORNO

*Travessas, panelas e recipientes para assar, que suportam altas temperaturas e servem como condutores de calor, têm usos específicos. Muitos são decorativos e podem ir à mesa.*

• **Caçarolas -** Ferro, barro e porcelana são materiais com os quais usualmente se fazem Caçarolas fundas, com tampa, com uma ou duas alças. Algumas são refratárias e também podem ser usadas diretamente no fogo.

• **Terrinas -** Em geral são de barro e ovais, têm tampas com orifícios e laterais retas. São usadas para cozinhar pratos à base de carne moída ou picada.

• **Pratos para suflê -** São pratos redondos, com paredes retas (verticais), feitos de vidro, porcelana ou pedra **e** tradicionalmente canelados. O fundo não vitrificado faz com que o calor penetre rapidamente.

• ***Ramekins* -** Tigelinhas para suflê individuais que também servem para assar manjares e pudins.

• Travessas **para gratinar -** Largas e rasas, com paredes retas ou levemente inclinadas, e com asas. Geralmente são refratárias, podendo ser usadas no dourador ou no forno, assando pratos com cobertura crocante.

• **Fôrmas de metal -** Retangulares ou ovais, com a base chata, paredes verticais ou levemente inclinadas, usadas para assar carnes ou outros pratos **que** vão ao forno. Fôrmas fundas em geral vêm com suportes.

• **Grades, suportes -** Usados principalmente para que a gordura **e** os sucos das carnes sendo assadas escorram embaixo, na assadeira; estas grades com pés podem ser ovais ou retangulares.

• **Espetinhos de metal -** Compridos e finos, pontiagudos para atravessar pedaços (porções) de carne e legumes; servem para fazer espetinhos, espetar batatas assadas e verificar se o assado está no ponto.

## UTENSÍLIOS PARA ASSAR

*Para o uso doméstico é necessária uma grande variedade de itens especiais para fazer com perfeição pães, tortas fechadas e abertas, bolos e biscoitos.*

• **Fôrmas para bolo -** Fôrmas de metal, quadradas, redondas ou retangulares, fundas ou rasas, são utilizadas para fazer bolos simples ou em camadas. Existem também com formatos decorativos. Algumas fôrmas têm a base removível.

• **Fôrmas com furo no meio -** Ao assar uma massa pesada, o furo no meio da fôrma permite que o calor atinja o centro do bolo. No caso de massa leve e aerada, o furo mantém o bolo crescido.

• **Fôrma com fundo removível -** Tem a base removível e um dos lados preso por uma mola que ao ser solta facilita a remoção do bolo.

• **Fôrma de rocambole (suíça) -** Fôrma de metal rasa e retangular, usada especificamente para assar pão-de-ló.

• **Assadeiras -** Assadeiras de metal retangulares, algumas vezes com bordas onduladas. Assadeiras pesadas e de boa qualidade são essenciais para conduzir o calor e evitar que deforme.

• **Fôrmas de pão -** Fôrmas simples, retangulares e fundas para assar pães e patês. As fôrmas compridas e estreitas são usadas para fazer baguete do tipo francês.

• **Fôrmas de torta -** Fôrmas rasas, redondas e com paredes inclinadas, podem ser de vidro, metal ou porcelana para serem levadas à mesa.

• **Fôrmas de torta aberta -** Redondas e baixas, muitas vezes caneladas com base removível. De vários tipos, podem ser usadas para tortas abertas e fechadas e *quiches.*

• **Aros para torta aberta -** De metal, lisos ou ondulados, são usados com assadeiras para tortas abertas e fechadas e para bolos em camadas.

• **Feijões para assar -** Feijões de cerâmica ou metal que servem para fazer peso sobre a massa assada sem recheio.

• **Forminhas -** De metal, em geral formando desenhos **e** com as paredes onduladas, são ideais para assar *petits fours* ou tortas pequenas. *Éclairs* (bombas), madalenas **e** bolos redondos e pequenos podem ser assados em forminhas com formatos diversos.

• **Suportes para bolo -** Suportes em grade de metal, abertos e com pés, redondos ou retangulares, fazem o ar circular sob o bolo para esfriar.

• **Fôrmas decorativas -** Podem ser usadas para fazer pães, pudins no vapor ou assados, gelatinas, *musses,* sorvetes, bombas etc.

• **Cortadores de biscoitos e massa -** Vendidos individualmente ou em jogos, estes cortadores de metal, com lados verticais, têm formas geométricas, de flores ou animais em diversos tamanhos.

• **Carretilha -** Roda serrilhada com cabo **de** madeira, serve para **dar um** acabamento decorativo em pastéis e tortas.

## PENEIRAS, FILTROS E COADORES

*Servem para separar as partes, escorrer água ou incorporar ar aos ingredientes indispensáveis.*

• Peneiras - De metal, plástico ou madeira, com malha de diferentes tamanhos. As cônicas, chamadas de chinesas, são ideais para coar ingredientes líquidos em cântaros e jarros; peneiras redondas cabem em tigelas e são mais indicadas para ingredientes secos.

• Escorredor - Em forma de bacia, furado, usado para escorrer água do macarrão e legumes cozidos, ou para lavar frutas, verduras e legumes. Com vários tamanhos, tendo uma ou duas alças.

• Peneiras especiais *(Dredgers)* - Ideal para arejar a farinha ou peneirar o açúcar formando desenhos decorativos; pode também ser um simples saleiro com buracos grandes ou xícaras com o fundo de malha com presilhas.

• Escorredor de salada - Uma simples peneira de metal ou um utensílio de plástico giratório que retira o excesso de água das folhas da salada sem as machucar.

• Separador de ovos - Colher redonda com furos ou fendas. Faz com que a clara escorra, retendo a gema.

## APARELHOS ELETRODOMÉSTICOS

*Embora as tarefas da cozinha possam ser feitas a mão, aparelhos elétricos economizam tempo e trabalho.*

• Processador de alimentos - Aparelho de uso múltiplo, ideal para picar, cortar e moer uma grande variedade de ingredientes. A maioria tem discos para fatiar e picar e lâminas para preparar e amassar massas.

• Batedeira - Existem os modelos portátil e de mesa para bater massas e cremes, *chantilly,* claras em neve e massas de bolo. Existem versões mais caras e sofisticadas com diversos complementos.

• Liquidificador - Ideal para fazer purês, patês, sopas, molhos e sucos. Serve também para picar ingredientes secos.

• Sorveteira - O modelo menor bate o sorvete no congelador; o modelo maior *(sorbetière),* que dá um resultado mais profissional produzindo um sorvete macio, vem com um mecanismo para bater e gelar.

• Moedor - Uma pequena máquina que serve para moer café, nozes e condimentos.

• Panela de fritar elétrica - Modelos verticais e elétricos com cestas para fritar embutidas são os mais seguros. Têm um termostato para regular a temperatura do óleo.

## PARA MISTURAR, ENROLAR E DECORAR

*Para preparar os alimentos — seja mexendo, batendo ou moldando — e para decoração e acabamento de um prato, são necessários diversos utensílios diferentes mas importantes.*

• Tigelas - Existem em diversos tamanhos. As de aço inoxidável são duráveis e bons condutores do calor e do frio; as de vidro e cerâmica são pesadas e ficam estáveis sobre a mesa enquanto se batem os ingredientes.

• Colheres de madeira - Ideais para mexer, misturar e bater, são fortes e inflexíveis e não conduzem calor. A madeira absorve os sabores, portanto sempre lave, seque muito bem e deixe-as arejar depois do uso.

• Espátula de borracha - Útil para despejar as claras em neve, serve também para remover toda a massa da tigela. É também imprescindível para panelas antiaderentes.

• Pincéis - Servem para aplicar ingredientes que dão brilho a diversos tipos de pratos, antes ou depois de assar; podem ser arredondados ou achatados, com cerdas de porco ou plástico.

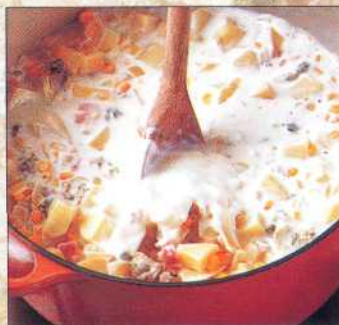
• Pilão e almofariz - Almofariz é um pequeno recipiente, em geral de pedra ou mármore, com a superfície interna áspera. Pilão é um bastão com a extremidade arredondada que se ajusta aos contornos do almofariz. São usados para moer condimentos e sementes e para fazer *pesto.*

• Rolo de macarrão - O rolo de macarrão, liso e pesado, pode ou não ter cabos. Em alguns rolos de macarrão, os cabos são fixados em uma vara central.

• Máquina de fazer macarrão - Serve para enrolar e cortar massas; é vendida com diversos cortadores para fazer tiras e tipos de macarrão de diferentes larguras.

• Batedores manuais - Batedores feitos com voltas de arame e cabo de metal são preferidos pelos *chefs* para bater claras em neve, misturar molhos e fazer massas sem grumos. Existem em diversos tamanhos para diferentes usos.

• Batedor rotatório - O batedor com engrenagem tem dois batedores com quatro lâminas, acionado por um pequeno cabo; serve para mexer misturas consistentes, como sorvete já meio endurecido.

• Sacos e bicos de confeitar — Imprescindíveis para decorações, existem de diferentes tipos, com bocal de metal ou de plástico, com aberturas em diversos formatos.

# Caldos & Sopas

Caldos Básicos
•
Caldos Especiais
•
Consomê
•
Sopas Claras
•
Sopas Cremosas
•
Acabamento Decorativo
•
Sopas Especiais

# CALDOS BÁSICOS

Caldo, o líquido coado que resulta do cozimento de aves, carne ou peixe na água com legumes e temperos, é a base para muitas sopas, molhos e ensopados. Caldos preparados em casa têm melhor sabor, são mais aromáticos e menos salgados do que os caldos em cubos, granulados ou enlatados. Congele-os, assim você sempre terá caldos prontos para uso.

### CALDO DE GALINHA

Cerco de 750 g de osso *e carcaça* de frango
*Cerca* de *500 g* de *cebola, salsão* e cenoura *grosseiramente picados*
*I cravo*
*1 buquê garni (ver p. 185)*
*2 dentes de alho picados (opcional)*
*6 grãos de pimenta-do-reino*
*1,5 litro de água*

Escalde o osso e a carcaça, escorra e lave. Coloque numa panela com os outros ingredientes e leve para ferver Cozinhe lentamente por 2-3 horas e, com uma escumadeira, retire a gordura várias vezes. Coe o caldo e deixe esfriar depois conserve na geladeira até 3 dias. Rende cerca de 1,5 litro.

## CALDO DE GALINHA

*Este clássico caldo de cor clara e dourada pode ser feito com osso e carcaça de frango cru ou com osso e sobras de frango cozido. Escaldar os ossos antes é uma técnica dos* chefs *para tirar o excesso de gordura; veja outro método.*

*1* Junte os ossos aos legumes, I cubra com água e deixe ferver. Enquanto cozinha, com uma escumadeira, retire sempre a gordura da superfície.

2 Despeje o caldo com uma concha numa peneira fina sobre uma tigela. Pressione os alimentos sólidos com a concha para extrair todo o líquido.

PARA RETIRAR A GORDURA

Deixe o caldo na geladeira por uma noite, depois com uma escumadeira retire toda a gordura da superfície.

### CALDO DE CARNE

*1,5 quilo* de *osso de vaca ou vitela*
*1 cebola descascada* e em *quatro*
*2 cenouras, 1 alho-poró* e 1 *talo de salsão picados*
*3 litros de água*
*2 Colheres (sopa) de purê de tomate*
*I buquê garni*
*6 grãos de pimenta-do-reino*

Asse o osso a 230° C por 40 minutos, juntando os legumes no meio do tempo. Ponha um pouco de água. Leve para uma panela, junte os outros ingredientes e cozinhe lentamente por 3-4 horas, retirando sempre a gordura da superfície. Coe e deixe esfriar Conserve na geladeira até 3 dias. Rende cerca de 3 litros.

## CALDO DE CARNE

*Este caldo de carne, que pode ser feito com osso de vaca ou de vitela, tem uma bela cor escura e rico sabor, pois os ossos são assados antes. Ao assar, os ossos são caramelados, dando cor ao caldo; e o excesso de gordura é derretido. Se quiser um caldo mais claro, não asse os ossos.*

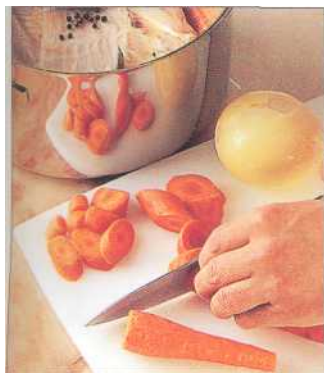
1 Junte os legumes ao osso na metade do tempo de assar e mexa para misturar.

2 Durante o cozimento, com uma escumadeira, retire sempre a gordura e os resíduos.

3 Despeje o caldo com uma concha numa peneira fina sobre uma tigela. Pressione os alimentos sólidos com a concha para extrair todo o líquido.

## CALDO DE PEIXE

*Para obter um sabor suave, use a espinha e sobras de peixe branco, conto linguado, rodovalho e hadoque, ou peixes rosados como o salmão mostrado aqui. Não use peixes oleosos e com sabor forte, como a cavala. Cozinhe o caldo somente por 20 minutos, ou ficará amargo.*

1 Corte a espinha e as sobras em pedaços pequenos com uma faca de cozinha. Retire os olhos e as guelras. Limpe a espinha e as sobras e deixe-as de molho em água fria com sal por cerca de 10 minutos (elimina o gosto de sangue e "lama"). Escorra-as e coloque em uma panela.

2 Corte os legumes em pedaços uniformes e coloque-os na panela com os outros ingredientes.

3 Durante o cozimento, com uma escumadeira retire os resíduos que se formam na superfície.

4 Despeje o caldo com uma concha numa peneira fina sobre uma tigela. Pressione os alimentos sólidos com a concha para extrair todo o líquido.

## COMO FAZER CUBOS DE CALDO

*Você pode preparar caldo em grandes quantidades e congelá-lo para usar mais tarde (dura até 6 meses). Quando o caldo esfriai retire toda a gordura sólida, ferva-o até ficar concentrado, em seguida deixe esfriar e siga a técnica aqui explicada. Os cubos congelados podem ser colocados diretamente na sopa ou na carne cozida durante seu preparo.*

1 Despeje o caldo já frio em bandejas de gelo. Leve ao congelador por 4 horas, até endurecer.

2 Quando os cubos estiverem totalmente congelados, estarão prontos para serem usados ou guardados. Retire-os da bandeja e coloque em um saco plástico de congelar. Feche o saco e guarde os cubos no congelador para o próximo uso.

### CALDO DE PEIXE

*2 quilos de espinha* e *sobras* de *peixe, picadas* e *limpas*
*I cebola, I cenoura* e 1 *talo de salsão*
*250 gr* de vinho *branco seco (opcional)*
*12 grãos de pimenta-do-reino*
*2 folhas de louro*
*suco de 1/2 limão*
*2,5 litros de água*

Coloque os ingredientes em uma panela e deixe ferver. Cozinhe lentamente por 20 minutos, retirando sempre a gordura da superfície. Coe o caldo, deixe esfriar e conserve na geladeira por até 3 dias. Rende cerca de 3 litros.

### O TRUQUE DO CHEF

**RETIRADA RÁPIDA DA GORDURA**

*Os chefs usam este método para retirar a gordura que restou do caldo coado, ainda quente. É mais rápido do que esperar o caldo esfriar (ver p. 16).*

Enquanto o caldo ainda está quente, mergulhe uma folha dobrada de papel-toalha; o papel absorve rapidamente a gordura.

# CALDOS ESPECIAIS

Ingredientes e técnicas especiais dão aos caldos texturas e sabores incomparáveis, complementando o repertório culinário dos caldos usados com maior freqüência. Para caldos básicos, consulte as páginas 16-17.

## CALDO DE LEGUMES

*Leve e suave, este caldo pode ser um substituto vegetariano para o de galinha ou de carne (ver p. 16). Use cerca de 450 g de diversos legumes, como cenoura, cebola, alho-poró e salsão como mostrado aqui, 1 buquê garni e 2 litros de água para fazer cerca de 1,5 litro de caldo. Depois de esfriar, conserve na geladeira até 3 dias, ou congele por 1 mês.*

1 Coloque os legumes picados, o buquê garni e a água numa panela. Ferva e cozinhe lentamente por até 1 hora.

2 Despeje o caldo com uma concha numa peneira fina. Pressione bem com a concha para extrair todo o líquido.

## CALDO DE ALGA

*Chamado de* dashi *em japonês, este caldo claro de alga tem um sabor delicado de peixe. E muito rápido e fácil de preparar, e pode ser conservado na geladeira até 3 dias.* Kombu *(alga seca) e lascas de bonito (peixe seco) são encontrados em geral em grandes supermercados ou lojas japonesas. Ver a receita no quadro à esquerda.*

1 Junte a alga às lascas de bonito numa panela com água e deixe ferver.

2 Coe devagar o líquido numa peneira forrada com musselina sobre uma tigela.

### *DASHI*

*I litro de água*
*25 g* de *lascas de bonito*
*25 g de alga* kombu

Despeje a água numa panela e junte o peixe e a alga. Deixe ferver, retire a panela do fogo e deixe as lascas de bonito assentar Lentamente coe o líquido numa peneira forrada com musselina dentro de uma panela limpa e cozinhe em fogo baixo por I0 minutos. Para concentrar o sabor, ponha novamente no caldo as lascas de bonito e a alga e repita o processo. Rende cerca de I litro.

## CALDO DE AVES DE CAÇA

*A carcaça de aves de caça adultas dão um caldo saboroso, especialmente se antes forem douradas na manteiga. Para fazer cerca de 2 litros de caldo, use 1 quilo de carcaça, cerca de 450 g de legumes picados, como cebola, cenoura e salsão, e 2 litros de água.*

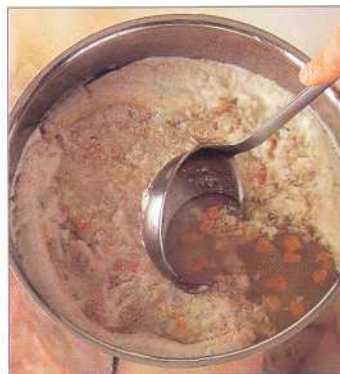
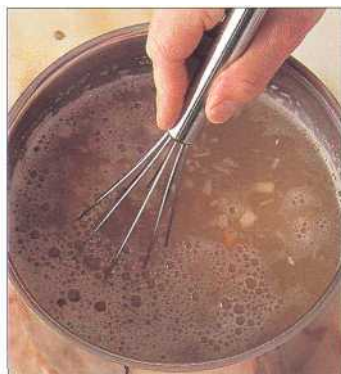
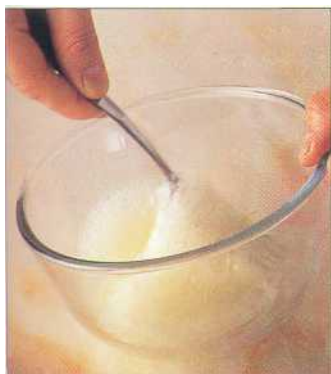
1 Doure na manteiga os pedaços de carcaça para realçar a cor e o sabor.

2 Junte os legumes e a água e deixe ferver. Cozinhe lentamente por 1-2 horas, retirando a gordura várias vezes. Coe, deixe esfriar e conserve na geladeira por até 3 dias.

# CONSOMÊ

Sopa clara, feita a partir de caldo, o consomê pode ser preparado com caldo de galinha, carne ou vitela (ver p. 16), que é clarificado com o acréscimo de claras e legumes. Os legumes também acentuam o sabor e a cor.

## PREPARO DO CONSOMÊ

*Este método fácil para clarificar caldos compreende uma mistura de claras, um* mirepoix *de legumes (ver p. 166) e um ácido na forma de suco de limão. Ensinamos aqui um consomê de frango, mas a mesma técnica se aplica para fazer consomê de carne bovina ou de vitela.*

1 Bata 3-4 claras com um garfo até espumarem. Junte 2 Colheres (sopa) de suco de limão e cerca de 350 g de *mirepoix* (ver p. 166).

2 Junte as claras aos 2 litros de caldo quente; leve para ferver. Bata até formar uma crosta, 4-6 minutos.

3 Faça um buraco na crosta para o caldo cozinhar completamente. Cozinhe lentamente por cerca de 1 hora, sem mexer.

4 Forre uma peneira com musselina umedecida e segure-a sobre uma tigela larga. Rompa a crosta e, com uma concha, despeje o consomê. Antes de servir, esquente-o de novo numa panela limpa e guarneça com uma trufa preta, cortada à *julienne,* e folhas de cerefólio, como o mostrado. Ou polvilhe com uma *brunoise* de legumes (ver p. 166), a guarnição tradicional.

## PREPARO DO *ASPIC*

*Adicione gelatina ao consomê para fazer* aspic, *que pode ser cortado em formas decorativas para guarnição.* O aspic *líquido é usado em geral para fazer musses e terrines, e também para dar brilho às carnes e aves (ver p. 225).*

Mergulhe folhas de gelatina por 2-3 minutos em um pouco de Consomê (7 g de gelatina para 500 ml de caldo). Aqueça o Consomê restante e despeje a gelatina e o líquido. Leve ao fogo lento, mexendo até derreter a gelatina. Faça o teste, levando para gelar I colher (sopa) em um pires.

# SOPAS CLARAS

São sopas feitas com caldos finos ou espessos junto com outros ingredientes. Podem ser leves e delicadas — legumes finamente cortados, frutos do mar ou carnes picadas em um caldo saboroso, como *dashi* ou como a sopa escocesa e o *minestrone,* em que ingredientes nutritivos são cozidos lentamente. A qualidade dessas sopas depende de um bom caldo feito em casa (veja as páginas 16-17).

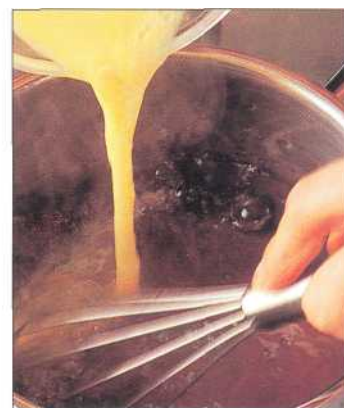
## VARIAÇÕES

Sopas claras são valorizadas ao adicionar ingredientes saborosos. Algumas sugestões:

- *julienne* de diversos legumes.
- Cogumelos finamente cortados.
- Cebolinhas picadas.
- Pequenos pedaços ou tiras de frango cozido.
- Camarões pequenos cozidos ou vieiras picadas.
- *Croûtons.*
- Parmesão ou *Gruyère,*
- Raspas de limão.

## ADIÇÕES AOS CALDOS

*Ao adicionar alguns ingredientes (ver box à esquerda) ao caldo de carne feito em casa pode-se ter uma deliciosa sopa em poucos minutos. Alguns ingredientes dão um sabor extra, enquanto outros como macarrão, arroz ou bolinhos de massa encorpam a sopa. Aqui estão ilustradas duas sopas italianas, fáceis e rápidas. Use 1 litro de caldo de galinha ou de peixe. Cada uma rende 4 porções.*

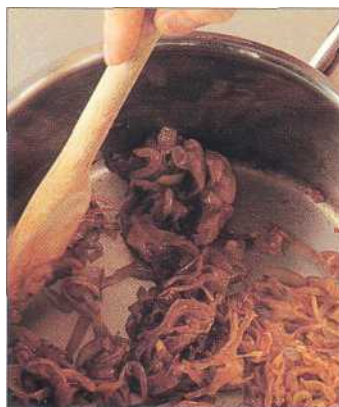
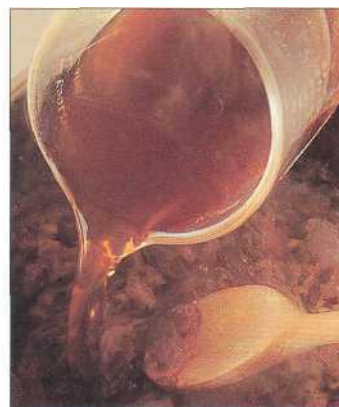
*PASTA IN BRODO*
Ferva o caldo. Abaixe o fogo e cozinhe lentamente. Junte 225 g de *tortellini* e cozinhe por cerca de 7 minutos.

*STRACCIATELLA*
Bata 2 ovos e misture no caldo sendo cozido. Retire do fogo para que o caldo fervente e cozinhe os ovos.

## SOPA FRANCESA DE CEBOLA

*450* g de *cebola em rodelas finas*
75 g de *manteiga*
*I,5 I de caldo de carne (ver p. I6)*
*200 ml de vinho branco seco*
*I buquê garni (ver p. I85)*
*sal* e *pimenta-do-reino moída na hora a gosto*

Refogue a cebola na manteiga numa frigideira pesada por cerca de 20 minutos ou até amaciar e dourar Junte o caldo, o vinho, o buquê garni, o sal e a pimenta e leve para ferver, mexendo. Abaixe o fogo, tampe e cozinhe lentamente por 30 minutos. Retire o buquê garni e prove o tempero.
**Rende 4-6 porções.**

## COMO PREPARAR SOPA FRANCESA DE CEBOLA

*Para esta sopa clássica de caldo espesso, primeiro doure a cebola na manteiga, depois cozinhe-a lentamente no caldo de carne. A técnica essencial é caramelar (dourar bem) a cebola logo no início. Isso faz com que a sopa fique escura e saborosa.*

1 Refogue a cebola em fogo moderado, mexendo sempre até dourar, por cerca de 20 minutos.

2 Junte o caldo e o vinho quando a cebola estiver bem dourada. Ferva o caldo, mexendo.

3 Para gratinar, ponha a sopa em cumbucas refratárias e polvilhe com *Gruyère* ralado (ver p. 44).

## COMO PREPARAR SOPA CHINESA

*Esta sopa pode ser feita em poucos minutos, adicionando ingredientes e temperos orientais em caldo de peixe ou frango. Aqui são usados, como ingredientes principais, cogumelos* shiitake *frescos e picados, cogumelos secos reidratados e picados e tiras de peito de frango. Para temperos e outras idéias, veja o quadro à direita.*

1 Junte os cogumelos secos ao cogumelo *shiitake* em um caldo fervendo na *wok.* Cozinhe por 1 minuto.

2 Junte as tiras de peito de frango e cozinhe lentamente, mexendo, por 3-5 minutos ou até o caldo ficar opaco.

3 Despeje 1 ovo batido na sopa, fora do fogo, e mexa com pauzinhos para o ovo formar fios.

### UM SABOR DO ORIENTE

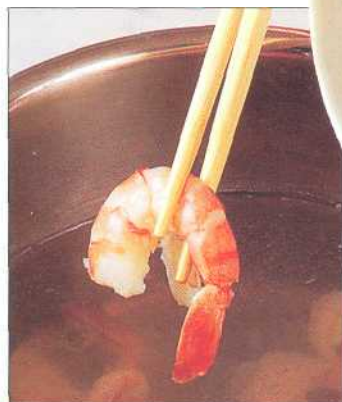
Os ingredientes a seguir darão um sabor chinês ao caldo. Você pode adicionar um ou dois, ou vários:

- Molho de soja claro ou escuro.
- Vinho de arroz ou *sherry* seco.
- Gengibre fresco descascado fatiado ou picado.
- Cubos de tofu (queijo de soja).
- Macarrão transparente.
- Broto de bambu em conserva picado ou castanha d'água.
- Repolho-chinês picado ou *pak choi.*
- Broto de feijão.
- Camarão seco.
- Folhas de coentro fresco.
- Cebolinha picada.
- Óleo de gergelim.

## SOPAS JAPONESAS

Dashi *(ver p. 18) é o caldo japonês clássico, usado como base em muitas sopas japonesas. Cada sopa caracteriza-se pelos ingredientes adicionados ao caldo. Eles podem ser tanto itens delicadamente preparados, como os mostrados aqui, ou uma mistura mais substancial como macarrão, legumes, carne e frutos do mar.*

SOPA COM FLORES DE CENOURA

Faça botões de madressilva com 2 cenouras médias (ver p. 104). Ferva 1 litro de *dashi* e abaixe o fogo para cozinhar lentamente. Junte as flores e cozinhe por 2 minutos. Sirva em tigelas individuais e guarneça com brotos de feijão e folhas de coentro.

SOPA DE CAMARÃO

Descasque e limpe 150 g de camarão cozido, deixando intacta a cauda. Ferva 1 litro de *dashi,* depois abaixe o fogo e cozinhe lentamente. Junte o camarão e deixe cerca de 2 minutos. Sirva em tigelinhas aquecidas e guarneça com folhas de coentro.

# Bouillabaisse *Crioula*

*A este clássico prato de frutos do mar da região de Provença foi dado um sabor especial da Índia Ocidental ao se adicionar* chili, *pimentão e rum. Use vários tipos de peixe, como bacalhau, hadoque, perca, bonito, dourado — os de melhor qualidade e mais frescos que conseguir.*

6 PORÇÕES

*2,5-3 quilos de diversos peixes (pesado limpo mas com espinha)*
*12 ostras frescas com casca*
*100 ml de azeite de oliva*
*1 cebola finamente picada*
*1 talo de salsão finamente picado*
*1 pimentão vermelho, sem semente e cortado em cubos*
*1/2 pimentão verde, sem semente e cortado em cubos*
*2-3 dentes de alho finamente picados*
*1/4 - 1/2 colher (chá) de* chili *seco*
*alguns fios de açafrão*
*2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada*
*1 e 1/2 colher (chá) de folha de tomilho*
*1 folha de louro*
*500 g de tomate maduro, sem pele, sem semente e picado*
*1 litro de caldo de peixe*
*sal e pimenta-do-reino moída na hora*
*500 g de camarão descascado e limpo*
*1-2 colheres (sopa) de rum escuro*

GUARNIÇÃO

*Tomilho fresco picado*
*Molho* rouille *(ver quadro ao lado)*
*Torradas (ver p. 246)*

Retire as escamas do peixe e, se necessário, corte as cabeças e os rabos. Se você cortar o peixe em filés ou deixá-lo com a espinha, corte-o em pedaços grandes e iguais. A espinha dá mais sabor ao cozido. Abra as ostras cuidadosamente e reserve-as junto com o líquido.

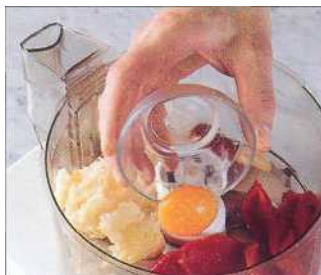
Aqueça o azeite numa caçarola grande e junte a cebola, o salsão, os pimentões, o alho e o *chili*. Esmague o açafrão com os dedos e junte aos legumes. Cozinhe em fogo baixo por 5 minutos, mexendo às vezes, até que os legumes fiquem macios e levemente dourados.

Adicione as ervas, o tomate, o caldo de peixe e os temperos, mexa misturando bem, e leve para ferver. Abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 30 minutos, mexendo às vezes.

Ferva novamente o caldo, junte os pedaços de peixe de carne firme, adicionando primeiro os peixes fortes e oleosos e por cima os de carne branca. Ferva por cerca de 8 minutos, mexendo levemente uma ou duas vezes. Junte os pedaços de peixe de carne macia e cozinhe por 6 minutos, adicionando o camarão depois de 2 minutos e as ostras e seu caldo no último ou penúltimo minuto. Retire a panela do fogo e tire a folha de louro. Junte o rum, prove e ajuste os temperos.

Sirva a *bouillabaisse* bem quente. Polvilhe tomilho fresco numa terrina grande de sopa. Sirva o molho ferrugem *(rouille)* à parte. O molho pode ser adicionado à sopa a gosto ou espalhado sobre as torradas.

## *Molho Ferrugem* (Rouille)

Rouille *é um molho espesso originário da Provença, sul da França. E um molho tipo maionese, apimentado, e tem este nome devido à sua cor avermelhada:* rouille *significa ferrugem.*

Coloque um pimentão vermelho, sem semente, no processador junto com 1 batata cozida sem casca, 1 colher (sopa) de purê de tomate, 1 gema, 1 dente de alho, 1/4 de colher (chá) de sal e 1/4 de colher (chá) de pimenta caiena.

Bata-os até formar um purê. Sem parar de bater, junte 125 ml de azeite extravirgem, até obter um molho macio e espesso. Prove os temperos.

# SOPAS CREMOSAS

Bater ingredientes cozidos em caldo de galinha ou de carne, água ou leite é um modo muito simples de fazer sopa que ficará ainda mais nutritiva se for acrescentados creme de leite, ovos ou ambos. Pode-se fazer qualquer combinação de ingredientes, até com frutas, e é uma boa maneira de aproveitar sobras de legumes.

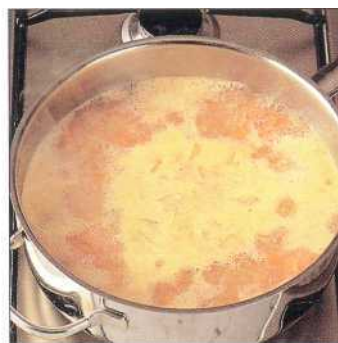
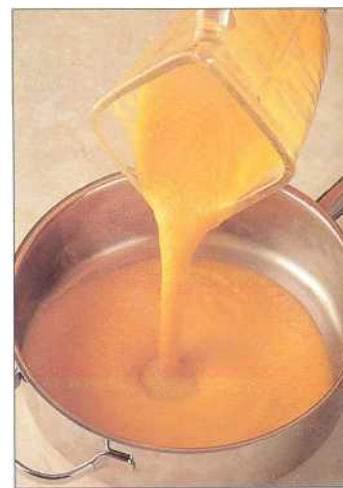
### SOPA DE FRUTAS

O método de bater como purê é ideal para preparar sopa de frutas. Substitua o caldo por vinho ou suco de frutas. Combine frutas com ervas frescas ou especiarias, fazendo uma sopa refrescante de verão para ser servida gelada. Experimente as seguintes sugestões:

- Cereja e nectarina.
- Framboesa, morango, canela e nectarina.
- Morango e ruibarbo.
- Melão, manga e manjericão.
- Maçã, pêra e canela.
- Pêssego branco, damasco fresco e cardamomo.
- Mamão, pêssego e hortelã.

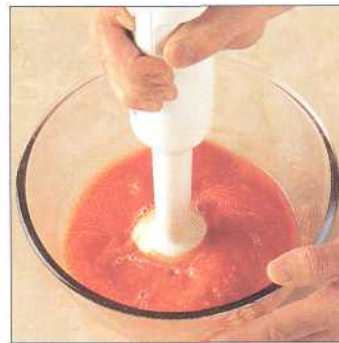
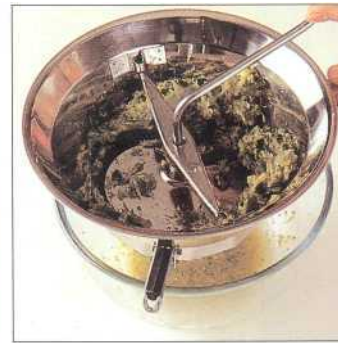
## SOPA CREMOSA DE LEGUMES

*E feita com um legume, como a sopa de cenoura mostrada aqui ou diversos. Pode-se acrescentar alho-poró e cebola para dar mais sabor. A técnica consiste em cozinhar os legumes até ficarem bem macios para serem facilmente batidos.*

1 Refogue na manteiga legumes em cubos, em fogo moderado, mexendo várias vezes, por 3-4 minutos até ficarem macios.

2 Junte caldo de frango, de carne ou água até cobrir e tempere a gosto. Cozinhe lentamente até os legumes ficarem bem macios, cerca de 20 minutos.

3 Bata no liquidificador e aqueça novamente o creme numa panela. Verifique os temperos e a consistência.

## OUTROS MÉTODOS DE PREPARO

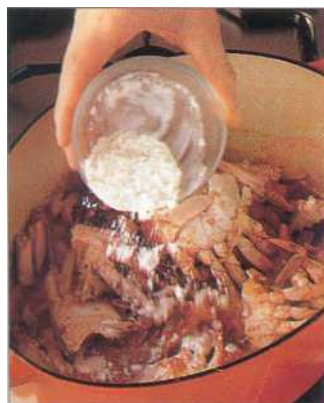
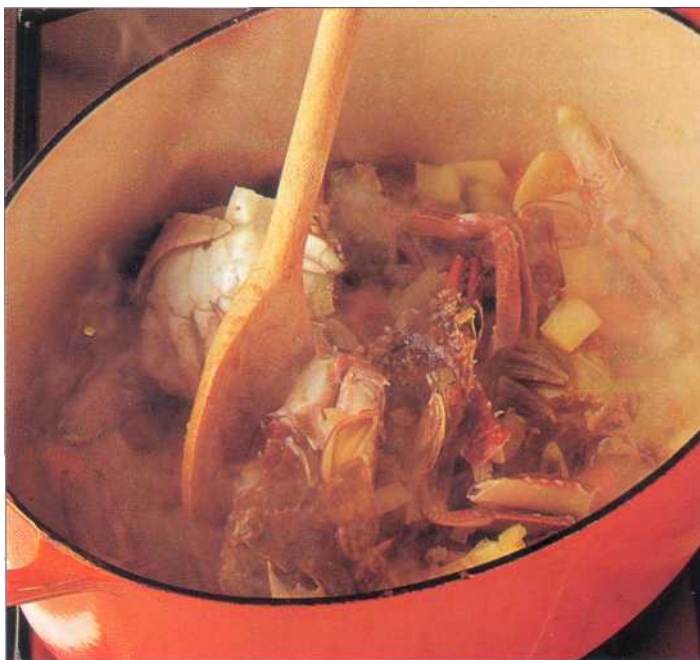
A *mistura de legumes pode ser preparada de várias maneiras, dependendo dos ingredientes. Legumes fibrosos, como vagem e salsão, e os que têm casca dura, como pimentão e feijão, têm de ser batidos e peneirados depois de cozidos e antes de se adicionar o caldo.*

PROCESSADOR
Pode ser usado no lugar do liquidificador, mas legumes macios devem ser batidos sem líquido para evitar que salpiquem.

BATEDEIRA MANUAL
É usada para bater rapidamente pequenas quantidades de sopa. No caso de sopa quente, bata dentro da panela; se for fria, utilize uma tigela grande.

APARELHO MANUAL PARA MOER/TRITURAR
Indicado para legumes de consistência dura, pois as fibras ficam retidas no aparelho. Escorra toda a água do cozimento antes de moer os legumes.

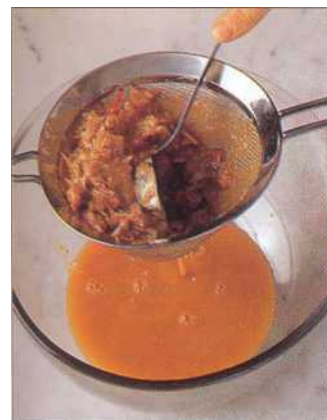
PENEIRA FINA
Indicada para legumes que têm pele, como o pimentão amarelo mostrado aqui. Esprema os legumes e jogue fora a pele que ficou na peneira.

## SOPA CREMOSA DE PEIXE

*Existem várias sopas Cremosas de peixe. A mais famosa é a clássica francesa* soupe de poissons, *originária da Marselha, preparada com peixes do mar Mediterrâneo. Outra clássica é* bisque, *um creme aveludado de frutos do mar, tradicionalmente lagosta. As técnicas de preparo dessas sopas são semelhantes; aqui é mostrada a sopa Cremosa de caranguejo.*

1 Em uma frigideira de fundo pesado, refogue na manteiga cenoura, cebola, batata e salsão picados. Junte 12 caranguejos pequenos e mexa em fogo médio até ficar bem escuro.

2 Flambe algumas Colheres de *brandy* e despeje sobre o caranguejo. Polvilhe com 2 Colheres (sopa) de farinha de trigo e mexa por 1-2 minutos, até a farinha se incorporar ao líquido.

3 Junte 2 litros de caldo de peixe, 150 ml de vinho branco seco, 2 colheres (sopa) de purê de tomate, 1 buquê garni e temperos a gosto. Tampe e cozinhe lentamente por 45 minutos.

4 Retire o buquê garni e bata tudo no processador.

5 Transfira a mistura para uma peneira fina (a cônica é a mais indicada) e pressione com uma concha. Esquente e enriqueça a sopa com creme de leite (ver quadro acima, à direita).

### ENRIQUECENDO SOPAS

*0 sabor e a textura das sopas Cremosas podem ser enriquecidos adicionando-se creme de leite e iogurte. Coloque-os no último minuto sem parar de mexer, para que não talhem.*

**CREME DE LEITE:** Use creme de leite integral, creme de leite fresco ou creme azedo. O alto teor de gordura permite que permaneçam estáveis quando aquecidos (ao contrário dos produtos com baixo teor de gordura que tendem a talhar). Os cremes enriquecem e dão aparência atrativa às sopas. Podem também ser usados para decorá-las (ver p. 27).

IOGURTE: Por ter uma composição mais delicada do que o creme de leite, o iogurte e os laticínios com baixo teor de gordura, como queijo fresco, nunca devem ser fervidos pois podem talhar.

MISTURA DE GEMA *{LIAISON):* A mistura feita de gemas e creme de leite integral deve ser acrescida de um pouco de sopa quente antes de ser incorporada à sopa — isso evita que as gemas se solidifiquem. Use 2 gemas e 1 colher (sopa) de creme de leite integral para enriquecer I litro de sopa.

# ACABAMENTO DECORATIVO

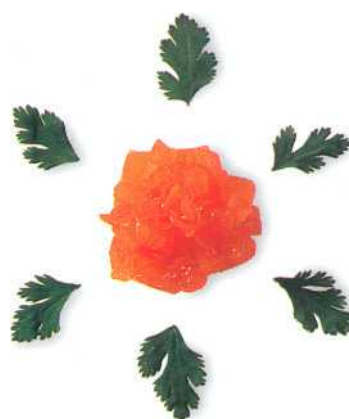
Um pouco antes de servir dê um visual colorido e atraente às sopas com uma guarnição decorativa — o mais singelo acabamento transforma uma simples sopa em um prato especial. Use pinça ou colherinha para colocar com precisão a delicada guarnição.

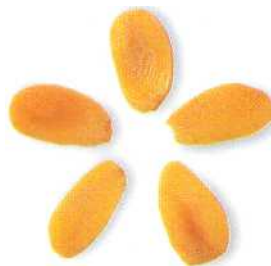
### SEJA SIMPLES

Ao escolher um ingrediente para guarnecer a sopa, não é necessário repetir o mesmo usado para a sopa, mas complementar com outros sabores. Quase sempre o produto mais simples é o melhor E por isso que muitos chefs preferem ervas frescas.

Sopas claras e Cremosas são as que combinam com guarnições mais elaboradas. Sopas com ingredientes em pedaços ficam melhores com um acabamento mais simples, como ervas finamente picadas ou queijo ralado na hora. Algumas idéias de guarnições simples:

- Um galhinho de ervas.
- *Chiffonade* de espinafre ou de azedinha.
- Folhas de erva-doce.
- Folhas pequenas de salsão.
- *Croütons* (torradas) em forma de coração, cobertos com salsinha fresca picada.
- Especiarias moídas polvilhadas com pincel.
- Grãos de pimenta-do-reino ou coentro moídos grosseiramente.
- Gergelim ou semente de abóbora levemente tostados.
- Queijo duro ralado, como parmesão ou *pecorino.*
- Tirinhas de casca de limão escaldadas.
- Raspas de casca de limão.
- Carne de caranguejo desfiada.
- Um único camarão na casca.
- Alguns camarões cozidos sem casca.
- Pétalas de uma flor comestível, como amor-perfeito, rosa ou violeta, espalhadas sobre uma sopa gelada de frutas.

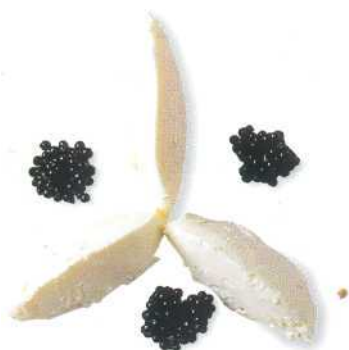
ANEL DE ERVAS
Arrume ervas frescas, como estas pequenas folhas de endro ou sálvia, decorativamente no centro ou em volta da sopa.

TOMATE E ERVAS
Dê vida a uma sopa gelada, enfeitando com *concassée* de tomate (ver p. 178), rodeado com delicadas folhas de ervas.

CLÁSSICO DE CEBOLINHA
Cebolinhas servem para fazer um arranjo clássico. Arrume-as sobre a sopa formando uma treliça, como acima, ou finamente cortadas.

AMÊNDOAS/NOZES TOSTADAS
Dê mais cor e textura às sopas Cremosas com amêndoas levemente tostadas (ver p. 203) ou outros tipos de castanha.

**PÉTALAS DE AZEITONA**
Corte em fatias azeitonas pretas sem caroço. Faça uma flor colocando um ramo de salsinha no centro.

*JULIENNE* DECORATIVA
Aumente o sabor de uma sopa de legumes com delicados palitos (ver p. 166), como estes feitos de salsão e cenoura.

FITAS ENROLADAS
Use um descascador de legumes para cortar tiras finas (ver p. 167) de legumes compridos, como cenoura e abobrinha.

**MISCELÂNEA DE LEGUMES**
Dê vida às sopas claras e pálidas, enfeitando-as com cubinhos de cenoura, abobrinha e salsão.

QUEIJO E CAVIAR
Para maior sofisticação, modele queijo macio fazendo *quenelles* (bolinhos alongados) e, em volta, decore com caviar ou ova de peixe.

FIGURAS DE PIMENTÃO
Use moldes pequenos de *aspic* para fazer figuras de pimentões de diversas cores. Escalde-as antes de usá-las.

FIGURAS DE *ASPIC*
Coloque pequenas figuras de *aspic* sobre consomê gelado. Recorte as figuras de uma camada de gelatina feita dentro de uma forminha.

FLORES DE CENOURA
Com uma faca *canelle* faça sulcos compridos na cenoura e corte-a em rodelas. Coloque sobre caldos claros e espessos.

MINICOGUMELOS
Guarneça sopas de cogumelo com fatias finas de cogumelo douradas na manteiga ou no azeite de oliva.

*CROÛTONS* CROCANTES
Enfeite sopas quentes com *croûtons* fritos ou torrados para uma decoração tradicional, dando mais consistência à sopa.

## COMO DECORAR COM CREME DE LEITE

*Para uma apresentação atraente de sopa Cremosa colorida, pingue creme de leite com uma colher ou faça movimentos rotatórios com saco de confeitar, ou use-o para fazer estas bonitas decorações. A chave para o sucesso é a consistência do creme de leite que deve ser semelhante à da sopa — na maioria das vezes, o creme deve ser batido levemente. Faça o desenho na hora de servir.*

RODA DA CATARINA
Misture um pouco de *pesto* com creme de leite levemente batido. Ponha 1 colher (sopa) desse creme no centro de cada prato. Com a ponta de uma faca vá ao centro e faça movimentos para fora, formando um redemoinho.

BORDA ROMÂNTICA
Pingue creme de leite em volta da sopa. Passe a ponta de uma faca em cada gota, formando corações que se ligam.

# SOPAS ESPECIAIS

Algumas sopas exigem um preparo tão especial e ingredientes tão diversos que criam assim uma categoria própria. *Gumbo* é uma dessas sopas. Apimentada e aromática, esta especialidade de New Orleans tem consistência espessa e sabor forte. Sopa de marisco *{chowder)* é outra sopa regional americana, espessa e com pedaços de batata e cebola.

### GUMBO À MODA CRIOULA

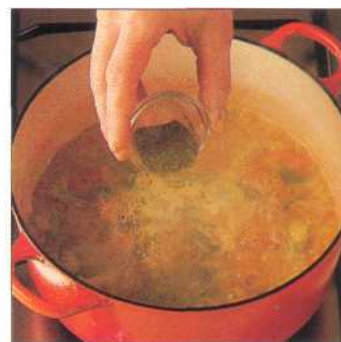
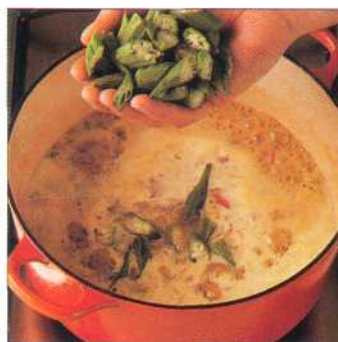
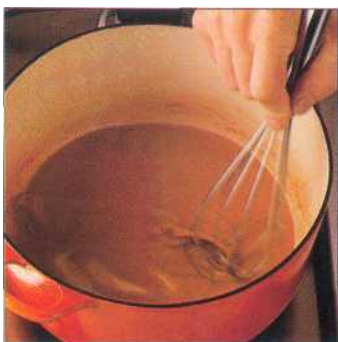
*2 colheres (sopa) de óleo vegetal*
*25 g* de *manteiga*
*25* g de *farinha* de trigo
*1,2 litro* de *caldo de galinha*
*I cebola grande picada*
*I talo de salsão picado*
*I lata de 400 g de tomate picado*
1/4 de *colher (chá) de tomilho seco*
*1/4 de colher (chá) de pimenta caiena*
*400 g de quiabo cortado em pedaços de 2 cm*
*sal* e *pimenta-do-reino moída na hora*
*1-2 colheres (sopa) de filé* powder *(sassafrás em pó)*

Aqueça o óleo e a manteiga em uma frigideira com fundo pesado. Misture a farinha e cozinhe em fogo baixo por 15 minutos, mexendo sem parar, até ficar um creme bem escuro. Junte o caldo de galinha e deixe ferver. Adicione a cebola, o salsão, o tomate com seu caldo, o tomilho e a pimenta caiena. Tampe e cozinhe lentamente por 20 minutos, mexendo de vez em quando. Adicione o quiabo e os temperos a gosto, e cozinhe por 10 minutos ou até que o quiabo fique macio. Desligue o fogo, adicione o filé *powder* e prove os temperos. Rende 4 porções.

### ORIGEM DO CHOWDER

*Chowder* vem do francês *chaudière,* caldeirão usado pelos pescadores para cozinhar a pesca. Houve uma época em que *chowders* eram sempre feitos com peixes e frutos do mar, mas atualmente também se usam carne e legumes.

## COMO PREPARAR GUMBO

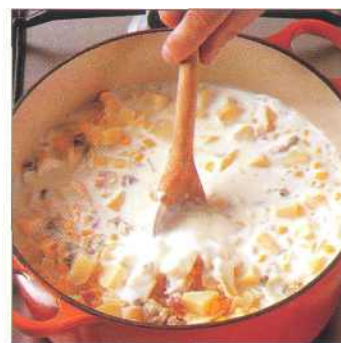
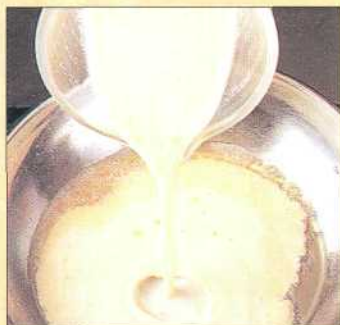
*Existem duas técnicas para fazer um gumbo saboroso. A primeira é cozinhar o* roux *(o creme inicial, feito com manteiga, óleo e farinha de trigo) por pelo menos 15 minutos para dar à sopa uma cor escura e um sabor forte. A segunda é engrossar a sopa até a consistência correta usando* filé powder, *tempero especial feito de folhas secas de sassafrás.*

1 Mexa o *roux* sem parar em fogo baixo por pelo menos 15 minutos, até ficar bem escuro. Preste atenção para não queimá-lo.

2 Adicione o quiabo no final do cozimento para manter uma consistência firme; se cozido por muito tempo, fica viscoso.

3 Adicione sassafrás em pó o suficiente para engrossar um pouco o gumbo. Deve ser adicionado fora do fogo, caso contrário, ficará fibroso.

## COMO PREPARAR *CHOWDER*

*Duas das sopas* chowders *mais famosas são originárias de Manhattan e New England. Ambas têm como base batata e cebola picada em cubos, mas a sopa de Manhattan é fresca e colorida, levando tomate e ervas, enquanto a sopa de New England é clara e enriquecida com leite e creme de leite. Tradicionalmente são colocados mariscos nos dois tipos de sopa.*

MANHATTAN
Refogue na manteiga a batata e a cebola até ficarem macias. Adicione o caldo, os tomates picados, o tomilho e o sal e a pimenta-do-reino a gosto e cozinhe lentamente por 20 minutos. Adicione mariscos enlatados e seu caldo e aqueça.

NEW ENGLAND
Refogue na manteiga a batata e a cebola até ficarem macias. Adicione leite, sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe lentamente por 20 minutos. Junte os mariscos enlatados e seu caldo, aqueça e sirva com creme de leite integral.

# Ovos, Queijos & Creme de Leite

# COMO ESCOLHER & USAR OVOS

Os ovos são uns dos ingredientes mais úteis e valiosos na cozinha — muitas receitas não seriam possíveis sem suas qualidades de arear, engrossar e emulsificar.

## OVOS DO TIPO CAIPIRA

Hoje, a maioria dos ovos (cerca de 85%) é produzida em incubadeiras ou *métodos artificiais.* Para que os ovos sejam do tipo caipira, as galinhas devem poder correr livremente e ter uma variedade de vegetação para comer como grama e milho. Embora sejam mais livres, essas galinhas são mais vulneráveis às condições climáticas e a predadores e, por isso, os ovos caipiras custam um pouco mais.

## AS CORES DAS CASCAS

A cor da casca do ovo é determinada pela raça da galinha e sua dieta. A cor varia desde casca com pintas (ovo de codorna) até azulada (ovo de pata). Os ovos de galinha, brancos ou vermelhos, são os mais usados - têm o mesmo gosto pois a diferença de cor não afeta seu sabor

Começando por baixo, da esquerda para a direita: ovo de pata (branco encardido); ovo de pata (azulado); ovo de franguinha (pequeno e vermelho); ovo de galinha (vermelho); ovo de codorna (pequeno e pintado).

## COMO SABER SE O OVO ESTÁ FRESCO

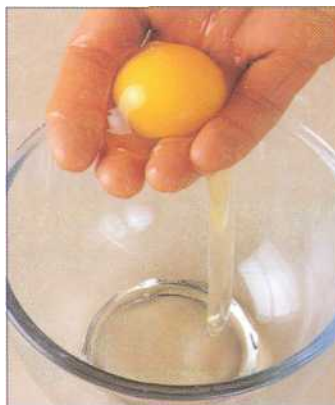
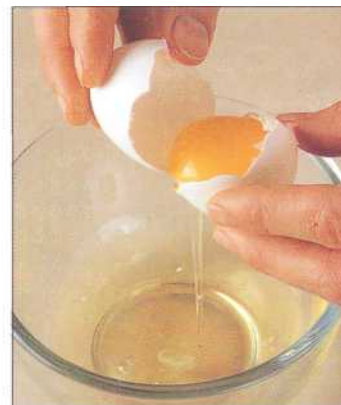
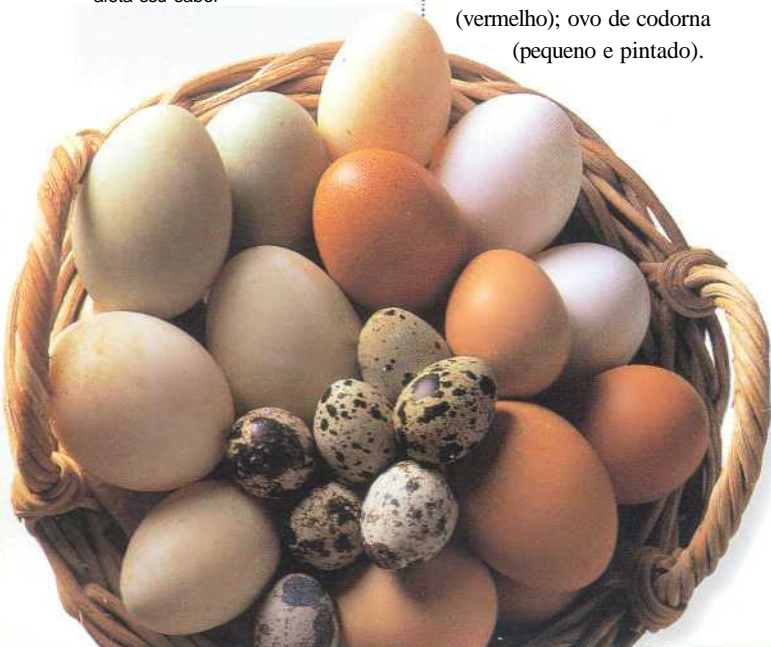
*Primeiro cheque a data de validade (ver p. 31, "Segurança em Primeiro lugar"). Se não houver data, faça o teste colocando o ovo em um copo de água. Quanto mais velho, mais leve é o ovo, pois perde água através da casca, aumentando a bolsa de ar.*

O ovo fresco é pesado devido ao maior volume de água. Pousará horizontalmente no fundo do copo.

Se o ovo não é fresco, a bolsa de ar se expande fazendo o ovo boiar na água, com a ponta para baixo.

O ovo velho e estragado contém muito ar e irá boiar até a superfície da água. Não use este ovo.

## COMO SEPARAR A GEMA DA CLARA

*É mais fácil fazer essa separação quando o ovo está frio - a gema está firme e o risco de que se misture com a clara é menor. A clara não ficará bem batida se tiver um pouco de gema.*

COM AS MÃOS
Quebre a casca numa tigela, depois levante o ovo e, com a mão em concha, escorra a clara entre os dedos.

COM A CASCA
Quebre o ovo pela metade. Passe a gema de uma casca para a outra, fazendo a clara escorrer dentro da tigela.

## SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

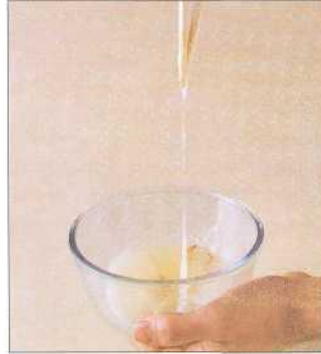
- Use ovos com data de validade.
- A bactéria salmonela pode entrar nos ovos através de rachaduras na casca; portanto, só compre ovos com cascas limpas e perfeitas.
- Lave as mãos antes e depois de pegar na casca dos ovos.
- Os idosos, pessoas doentes, mulheres grávidas, bebês e crianças são mais vulneráveis aos riscos da salmonela. Eles devem evitar comer ovos crus ou pratos que os contenham.

E importante cozinhar ou assar bem qualquer prato que leve ovos - o calor destrói a salmonela.

TRUQUE DO *CHEF*

## COMO MISTURAR AS FIBRAS DA ALBUMINA

*A gema do ovo está presa na clara por fibras grossas de albumina. Essas fibras devem ser peneiradas ou misturadas com as claras para ajudar a estabilizar a espuma.*

USANDO UMA PENEIRA
Passe a clara numa peneira fina, usando uma colher para desfazer as fibras da albumina.

RETIRANDO A ALBUMINA
Coloque as claras numa tigela e use pauzinhos ou garfo para suspender as claras e desfazer as fibras da albumina.

## CLARAS EM NEVE

*Vara obter maior volume e estabilidade antes de bater as claras, deixe-as na temperatura ambiente, dentro de uma tigela tampada, por cerca de 1 hora. Antes de batê-las, verifique se todos os utensílios estão desengordurados e se a tigela é funda o bastante para conter o volume das claras batidas.*

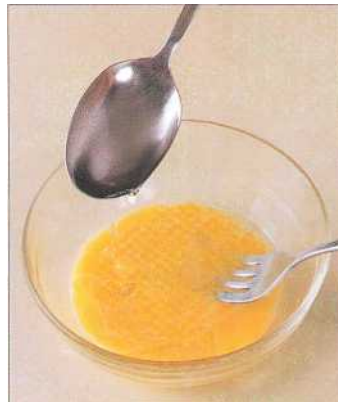
BATENDO MANUALMENTE

Coloque as claras numa tigela inoxidável ou de vidro. Bata-as começando do fundo da tigela para cima com movimentos circulares. Para que fiquem fofas e volumosas, use um batedor de arame grande.

USANDO BATEDEIRA

Comece a bater lentamente, para quebrar as claras, depois aumente a velocidade à medida que forem ficando mais firmes. Use um pouco de sal para soltar a albumina, facilitando o ato de bater.

## MISTURA DE GEMA E ÁGUA

*A mistura feita de gema e água é usada para pincelar pães ou tortas antes de assar, dando-lhes brilho e uma bela cor dourada.*

Misture *1* gema com 1 colher (sopa) de água e uma pitada de sal. Bata com um garfo até misturar bem. Com um pincel passe essa mistura sobre pães ou massas um pouco antes de levar ao forno.

## COMO GUARDAR OVOS

- Coloque os ovos na geladeira logo que os comprar
- Conserve os ovos na caixa longe de alimentos com cheiro forte
- Guarde os ovos com a ponta para baixo para manter a gema centralizada.
- Claras e gemas separadas ou ovos inteiros mas sem a casca devem ser guardados na geladeira em recipientes hermeticamente fechados. As claras duram I semana, gemas e ovos inteiros até 2 dias.
- Qualquer alimento que contenha ovos crus deve ser consumido em 2 dias.
- Ovos duros que foram cozidos com casca duram até I semana.

## O VALOR NUTRITIVO DO OVO

O ovo é uma valiosa fonte de proteína (um ovo grande contém 12-15% da dose diária recomendada para um adulto), fornecendo todos os aminoácidos essenciais de que o corpo necessita.

Contém igualmente minerais, como ferro, iodo e cálcio, e as vitaminas A, B, D, E e K. Somente a vitamina C não é encontrada no ovo.

O ovo tem baixas calorias, com cerca de 75 por unidade. No passado, recomendava-se um número limitado de ovos para ser consumido por semana devido à sua taxa de colesterol, mas pesquisas recentes mostram que é a ingestão de gordura saturada a principal causa dos altos níveis de colesterol. Assim, apesar do fato de que um ovo contém 213 mg de colesterol, todo contido na gema, o nível de gordura saturada é muito baixo.

Embora a ingestão de ovos seja restringida em algumas dietas especiais, no Reino Unido a orientação dietética quanto ao consumo de ovos para um adulto é de 2-3 por semana.

# COMO COZINHAR OVOS

A arte de cozinhar perfeitamente um ovo é simples, desde que se saiba como proceder. As técnicas aqui ensinadas podem parecer básicas, mas são parte essencial do repertório de um bom cozinheiro.

## COZINHANDO

*Alguns cozinheiros colocam o ovo para cozinhar em água fria, outros em água quente. O método com água quente ensinado aqui é mais acurado quanto ao tempo de preparo. Sempre use ovos frescos na temperatura ambiente — a casca dos que são levados diretamente da geladeira para o fogo quebra mais facilmente.*

1 Coloque os ovos numa panela com água fervendo levemente e junte uma pitada de sal. Comece a contar o tempo quando a água voltar a ferver.

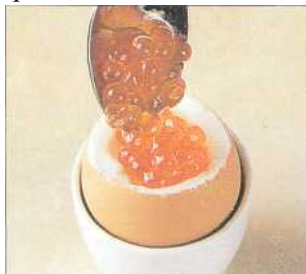
2 Para obter ovos quentes, deixe cozinhar lentamente por 3-4 minutos. Retire-os com uma colher com furos e corte a parte superior com uma faca.

3 Retire o tampo e qualquer pedaço de casca que possa ter caído no ovo. A clara deve estar levemente firme e a gema mole.

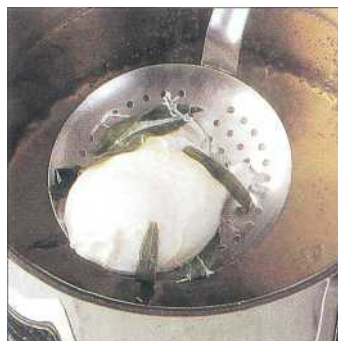
OVO DURO
Cozinhe o ovo lentamente por 6-10 minutos. Mergulhe imediatamente em água fria para não escurecer em volta da gema, em seguida tire a casca.

O TRUQUE DO *CHEF*

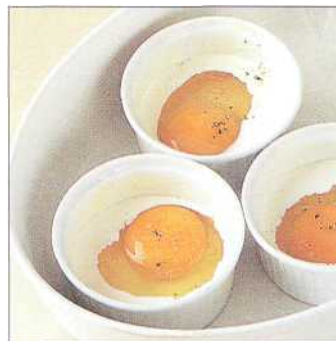
### OVOS QUENTES COM CAVIAR

*Para um desjejum ou* brunch *elegante, sirva ovos quentes à moda russa.*

Prepare ovos quentes e corte os tampos conforme acima, Com uma colher coloque um pouco de caviar ou ova de peixe vermelho.

## OVO POCHÊ

*Ovos bem frescos e uma frigideira larga e baixa são essenciais para preparar ovos pochês com sucesso. Para controlar o tempo, não cozinhe mais do que quatro ovos por vez.*

Coloque 1 colher (sopa) de vinagre branco e 1 galho de estragão na água fervente, sem sal. Desligue o fogo, quebre os ovos dentro e tampe. Deixe-os até que as claras estejam opacas, cerca de 3 minutos.

## OVOS AO FORNO

*Quando se assam ovos, é difícil conseguir que as claras fiquem firmes e as gemas moles ao mesmo tempo. Mostramos aqui dois métodos, os clássicos franceses* oeufs en cocotte *e os menos conhecidos* huevos rancheros *mexicanos. Coloque as tigelinhas de porcelana sobre papel-toalha quando assar em banho-maria para evitar que assem demais e trinquem.*

*OEUFS* EN *COCOTTE*
Coloque os ovos em tigelinhas untadas e junte 2 Colheres (sopa) de creme de leite e temperos sobre cada ovo. Tampe e asse em banho-maria a 180°C por 6-8 minutos.

*HUEVOS RANCHEROS*
Coloque tiras de pimentão e cebola cozida em pratos individuais. Sobre cada prato coloque um ovo. Tampe e asse a 180°C por 8-12 min. Polvilhe com salsa.

## Ovos MEXIDOS

*0 segredo para fazer ovos mexidos cremosos e perfeitos consiste em cozinhá-los em fogo baixo e mexer pacientemente sem parar. Nunca tente fazer ovos mexidos depressa pois ficarão duros e borrachudos. Para duas porções, use 4 ovos, 2 Colheres (sopa) de leite ou de creme de leite e temperos a gosto.*

1 Ponha os ovos em um recipiente com o leite ou creme de leite e tempere com sal e pimenta a gosto. Bata com um garfo por 1 m. Os temperos evitam que fiquem raiados.

2 Derreta manteiga o suficiente para cobrir o fundo da frigideira. Quando a manteiga estiver espumando, despeje a mistura de ovos.

3 Mexa sem parar com uma colher de pau em fogo baixo por 5-8 minutos, e por mais 1-2 minutos fora do fogo. Sirva imediatamente.

## OVOS MEXIDOS COM OUTROS INGREDIENTES

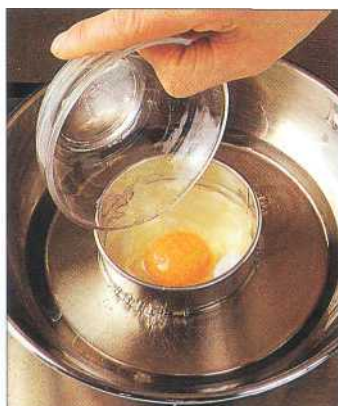
Diversos ingredientes podem ser adicionados aos ovos antes de misturá-los ou durante o cozimento, dando mais consistência e sabor

- No prato basco *pipérade,* fritam-se cebola, pimentão e cogumelo, depois juntam-se os ovos, mexendo. Como alternativa também pode-se usar presunto ou *pesto.*
- Um prato famoso, *Hangtown Fry,* teve origem em 1849 durante a busca de ouro na Califórnia. E uma mistura de ostras fritas com ovos mexidos.
- Os chineses fazem um prato que se chama "vermelho, verde e amarelo" - composto de cubos de tomate e pepino misturados aos ovos mexidos.

## COMO FRITAR COM POUCA GORDURA

*Para muitas pessoas, o ovo frito perfeito deve ter a gema mole e a clara firme. Há duas maneiras de conseguir isso - conservando o lado amarelo da gema para cima durante a fritura, enquanto se joga gordura quente sobre ele, ou virando-o para baixo, na metade da fritura, o que não é tão usado, pois a gema pode desfazer-se facilmente e perder sua brilhante cor amarela.*

0 LADO AMARELO PARA CIMA

Esquente um pouco de óleo numa frigideira até aquecer, mas sem sair fumaça. Junte os ovos e frite em fogo moderado, regando várias vezes com o óleo, por 3-4 minutos. Regue apenas a clara para que a gema fique mole ou ambos, se preferir.

OVOS MODELADOS

Cubra o fundo da frigideira com óleo. Ponha uma forminha de metal (melhor inoxidável) na frigideira e deixe esquentar. Coloque o ovo na forminha e frite do mesmo modo que o ovo amarelo (à esquerda). Retire a forminha da frigideira com cuidado antes de tirar o ovo.

## FRITANDO COM MUITA' GORDURA

*Esta técnica francesa em geral ê usada quando os ovos são servidos com torradas. O azeite de oliva dá um sabor delicioso. A manteiga não é indicada, pois queima fácil.*

Aqueça cerca de 2 cm de óleo numa frigideira funda até ficar bem quente, mas sem sair fumaça. Coloque 1 ovo, jogue o óleo quente em cima e dobre a clara sobre a gema. Frite por 1 minuto. Retire o ovo com uma escumadeira e escorra em papel-toalha. Repita com mais ovos.

## OVOS À *ESCOFFIER*

*4 tomates cortados ao meio*
*sal e pimenta moída na hora*
*4 colheres (sopa) de pedacinhos de pão branco*
*I colher (sopa) de salsa picada*
*I cebola miúda finamente picada*
*4 ovos*

Coloque os tomates com o miolo para cima em uma travessa refratária e tempere bem. Misture o pão, a salsinha e a cebola e espalhe sobre o tomate. Asse a !80°C por 10 minutos. Frite os ovos em bastante óleo e sirva em pratos aquecidos com tomate ao lado. Rende 4 porções.

# OMELETES

Na clássica cozinha francesa, a omelete é fofa e dobrada, preparada simplesmente com ovos batidos e fritos em uma frigideira. Em outras partes do mundo, no entanto, a omelete é muito diferente.

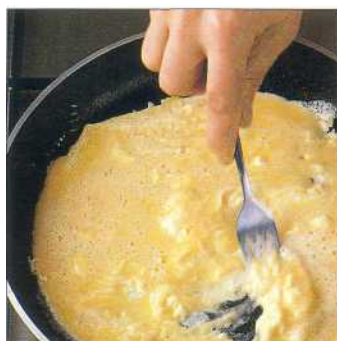
### PARA DAR MAIS SABOR À OMELETE

Adicione temperos à mistura de ovos antes de fritar ou coloque recheio no centro da omelete e dobre. As seguintes combinações são deliciosas:

- Queijo ralado e tomate em cubinhos
- Tiras de *bacon* fritas em óleo até ficarem crocantes com folhas de espinafre fresco.
- Pimentão em tiras ou em cubos e cebolas miúdas douradas na manteiga com cogumelo fatiado.
- Fatias de salmão defumado e um pouco de endro fresco.
- Pedaços de salsicha cozida e rodelas de cebola douradas.
- Tiras de presunto defumado e pontas de aspargos escaldadas

## COMO PREPARAR A OMELETE DOBRADA

*Esta é a clássica omelete francesa, tradicionalmente feita numa frigideira de ferro bem curtida, mas também pode-se usar uma frigideira antiaderente. Para obter um bom resultado, use 15 g de manteiga e 3 ovos por omelete, numa frigideira de 20 cm.*

1 Um pouco antes de fritar, bata levemente os ovos e os temperos com um garfo. Não bata demais pois a omelete ficará dura.

2 Aqueça a manteiga em **fogo alto até** espumar. Jogue os ovos. Mexa com um garfo para distribuir por igual.

3 Frite rapidamente, levantando as beiradas com o garfo para que o ovo cru escorra para baixo.

4 Incline a frigideira e dobre a omelete na metade, empurrando-a com o garfo para ajudar a enrolar.

## COMO PREPARAR OMELETE JAPONESA

*A omelete japonesa tem formato simétrico e textura leve. E tradicionalmente preparada numa frigideira quadrada de 20 cm, e enrolada à medida que vai sendo frita. Se você não tiver uma frigideira desse formato, use a redonda e corte as laterais da omelete depois de frita. Use 1 ovo e 2 colheres (sopa) de água para cada omelete; a água afina a massa e dá uma textura leve. Sirva cortada em fatias ou pequenos pedaços.* *(Ver p. 35.)*

1 Unte a frigideira com um pouco de óleo e aqueça. Despeje a metade da mistura de ovo. Incline a frigideira para fazer uma camada homogênea. Quando a superfície começar a fazer bolhas, solte as beiradas com uma espátula.

2 Enrole a omelete em sua direção com pauzinhos. Frite até ficar firme, por cerca de 1 minuto. Repita a operação com a mistura restante.

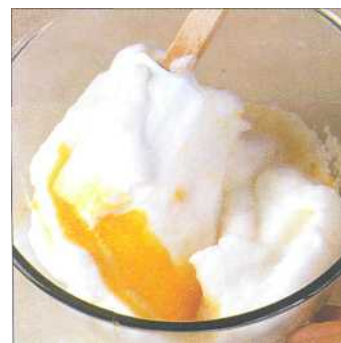
## COMO PREPARAR TIRAS DE OMELETE

Na *cozinha oriental, usam-se tiras de omelete bem fininhas para cobertura e guarnição. Para um prato com 4 porções, use 1 ovo batido e uma pitada de sal. Frite a omelete em uma* wok.

1 Aqueça 1 colher (sopa) de óleo. Despeje o ovo. Frite em fogo moderado por 1-2 minutos.

2 Retire a omelete inclinando a frigideira, enrole e deixe esfriar. Corte em tiras enviesadas.

## COMO PREPARAR OMELETE-SUFLÊ

*Este tipo de omelete é feito separando-se a clara da gema, batendo as claras em neve firme e, depois, juntando-as a gema. Como sugere o nome, esta omelete fica mais leve e fofa do que a omelete convencional. Na clássica cozinha francesa, a omelete-suflê é geralmente doce, e as gemas são batidas com açúcar no ponto de gemada antes de adicionar as claras.*

Bata 3 claras em neve firme. Junte as gemas temperadas e batidas. Frite do mesmo modo que a omelete dobrada (veja a p. 34), mas sem mexer com garfo (item 2).

## COMO PREPARAR *EGGAH*

*Tradicional prato persa,* eggah *é uma espécie de omelete grossa e firme, assada no forno e servida em fatias ou pedaços, fria ou quente.* O eggah *pode ser preparado, apenas com um pouco de tempero, porém o mais tradicional é acrescentar outros ingredientes. Aqui usamos espinafre, mas podem ser usadas ervas frescas, cebola, alho, pimentão ou outras verduras e legumes.*

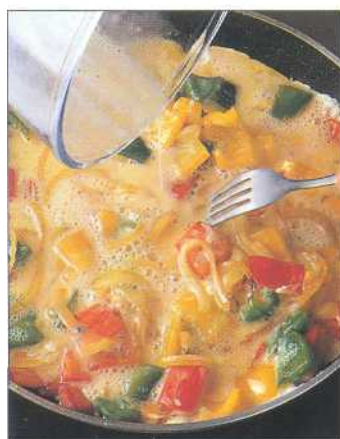
1 Misture 6 ovos batidos com os temperos e legumes escolhidos. Despeje numa travessa untada de óleo.

2 Asse a 170°C até ficar firme, por 15-20 minutos. Corte em quadrados para servir.

### *TORTILLA* ESPANHOLA

Esta omelete é parecida com a *frittata* italiana, exceto quanto ao modo de fritar e alguns dos recheios usados. Frita-se cebola e batata em uma generosa quantidade de azeite de oliva, depois juntam-se os ovos batidos. Diferentemente da *frittata* italiana, que é grelhada no forno, a *tortilla* é sempre virada na frigideira para fritar e dourar dos dois lados.

## COMO PREPARAR *FRITTATA*

*A* frittata *é uma omelete italiana, grossa e achatada, parcialmente frita numa frigideira pesada, e depois grelhada até ficar firme e dourada. Para uma* frittata *de 30 cm, use 1-2 colheres (sopa) de azeite de oliva, 7-10 ovos e recheio a gosto. Os pimentões picados aqui mostrados são tradicionais, bem como aspargo, coração de alcachofra, vagem picada, diversas ervas picadas, parmesão ralado, tomate, cebola e alho picados.*

Bata os ovos com o recheio e jogue no azeite quente. Frite por 15 minutos em fogo baixo. Leve para gratinar no forno por 1-2 minutos.

# *Suflês de Queijo*

*Estes bolos fofos de queijo, leves como o ar, são chamados de suflês, apesar de sua base não convencional de creme líquido* sabayon. *São servidos sobre um suculento creme de queijo, chamado de* fondue *derretido.*

4 PORÇÕES

*4 ovos separados*
*100 ml de vinho branco seco*
*sal e pimenta-do-reino moída na hora*
*100 g de parmesão ralado na hora*

PARA O *FONDUE*

*200 g de creme de leite integral*
*100 g de* Gruyère *ralado (ou outro que derreta facilmente)*

PARA SERVIR

*Cebolinha verde picada*
*parmesão ralado na hora*

Coloque as gemas e o vinho branco numa travessa refratária em banho-maria e bata-as bem até deixar cair uma tira quando levantada. Retire a travessa do banho-maria e bata até esfriar.

Em outra travessa, bata as claras em ponto de neve firme. Junte suave mas completamente as claras em neve às gemas e adicione sal e pimenta a gosto.

Leve o creme para ferver numa panela e junte o *Gruyère até* derreter e ficar um creme macio. Despeje em 4 pratos rasos refratários.

Usando duas colheres, modele a mistura de ovos em *quenelles* (ver p. 76) e coloque-as sobre o *fondue.* Polvilhe cada *quenelle* com1/4 do parmesão. Asse a 180°C por 10 minutos ou até que os suflês cresçam e fiquem dourados. Sirva-os de imediato, polvilhados com Cebolinha verde e parmesão, colocados separadamente.

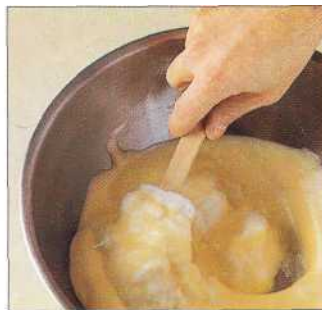
OUTROS SABORES

- Substitua o *Gruyère* por *blue* cheese.
- Coloque um pouco de molho ferrugem (ver p. 22) no *fondue.*
- Acrescente ervas frescas picadas ao *fondue.*

## *Como Preparar Suflê*

*O suflê tem consistência leve e fofa devido ao ar incorporado. Aqui, um batedor de metal de tamanho padrão é usado durante o banho-maria; para obter mais volume, use um batedor maior ou batedeira portátil. A tigela para as claras deve estar impecavelmente limpa, ou elas não darão ponto.*

Bata as gemas com o vinho branco até a mistura ficar clara e espessa o bastante para deixar cair uma tira quando levantada.

Bata as claras com ritmo uniforme até formar uma espuma em ponto de neve firme.

Misture as gemas e as claras em neve com movimentos rápidos e leves para perder o mínimo de ar possível.

# MASSAS LÍQUIDAS

Muitos cozinheiros não se sentem seguros ao preparar *crêpes*, panquecas e pudins *Yorkshire;* no entanto, não existe nenhuma dificuldade maior. Siga as técnicas aqui ensinadas para massas líquidas e você sempre terá sucesso.

### MASSA DE *CRÊPE*

*125 g de farinha de trigo*
*1/2 colher (chá) de sal*
*2 ovos batidos*
*300 ml de leite ou de leite com água*

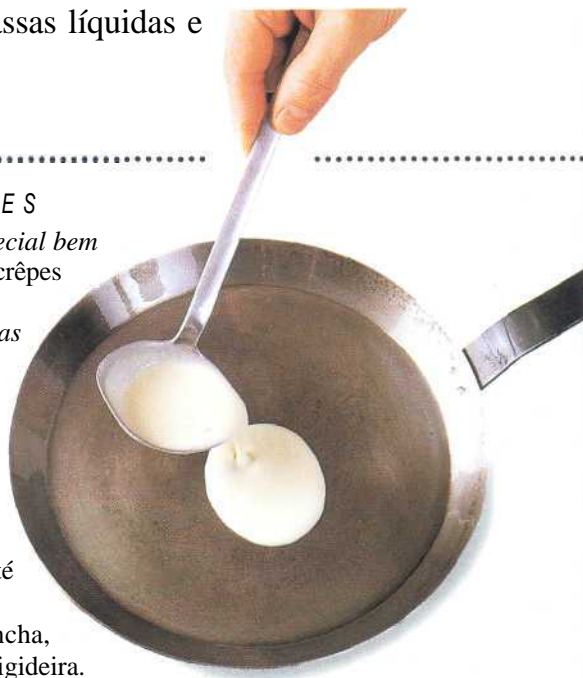
*Peneire a farinha de trigo* e o *sal numa tigela, faça uma cova no centro e junte os ovos. Vá batendo aos poucos a farinha das laterais* e *despeje lentamente o leite até formar uma massa fina. Se necessário,* posse *pela peneira (veja p. 39). Cubra e deixe descansar por 30 minutos ou durante a noite. Bata bem antes de usar. Rende cerca de 12* crêpes.

### FRIGIDEIRAS PARA *CRÊPE* E *BLINI*

Frigideiras para *crêpe* e *blini* são de ferro fundido, que é um bom condutor de calor e cozinha os alimentos de forma uniforme. A diferença é o tamanho - a de *crêpe* mede em geral 22 cm de diâmetro e a de *blini,* 12 cm. Depois de "preparada" ou curtida, a frigideira fica praticamente antiaderente. Para preparar a frigideira, aqueça-a e esfregue com sal. Limpe bem e repita com óleo. Não lave a frigideira depois do uso, apenas limpe-a bem com pano ou papel-toalha.

## COMO PREPARAR CRÊPES

*Os* chefs *franceses usam uma frigideira especial bem curtida (ver quadro à esquerda) para fazer* crêpes *muito finas, mas você pode usar uma frigideira antiaderente. Não se preocupe se as primeiras* crêpes *partirem ou grudarem. Há muitos elementos para levar em conta: a temperatura da frigideira, a temperatura e quantidade da manteiga e a consistência e quantidade de massa.*

1 Ponha uma bolinha de manteiga na frigideira e aqueça em fogo moderado até espumar. Despeje o excesso de manteiga derretida numa tigela, depois, com uma concha, ponha a massa, começando no centro da frigideira.

2 Incline a frigideira para espalhar a massa na base e chegar até as bordas; se preciso, junte mais massa.

3 Frite por cerca de 1 min. até dourar embaixo e aparecerem bolhas. Solte e vire com uma espátula.

4 Frite o outro lado por 30 segundos-1 minuto. Retire a *crêpe,* com o lado frito virado para baixo.

ENROLADAS *(CIGARETTES)*

QUADRADAS *(PANNEQUETS)*

LEQUES (FANS)

## COMO PREPARAR
### PUDINS *YORKSHIRE*

*Para que os pudins cresçam, fiquem leves e crocantes, use gordura bem quente, caso contrário, não crescem.*

Ponha cerca de 1/2 colher (chá) de gordura vegetal ou óleo em cada molde de uma fôrma para pudins *Yorkshire*, e aqueça no forno a 220°C até ficar bem quente, quase saindo fumaça. Despeje a massa e asse por 20-25 minutos.

## COMO PREPARAR PANQUECAS NA CHAPA

As panquecas americanas tradicionais têm cerca de 10 cm de diâmetro. Também populares são as *silver dollars* (dólares de prata) mostradas aqui, chamadas assim por seu feitio. Como as panquecas escocesas, estas têm cerca de 5 cm de diâmetro. Faça-as numa chapa ou frigideira pesada. Teste a temperatura da frigideira borrifando-a com um pouco de água; deve chiar e evaporar. Unte levemente antes de pôr a massa.

1 Faça a massa (ver quadro à direita). Ponha as colheradas de massa na chapa quente, com bastante espaço entre elas.

2 Frite até que as bordas fiquem douradas e o centro com bolhas. Vire com uma espátula; frite até dourar.

### O TRUQUE DO CHEF

#### COMO PREPARAR MASSA MACIA

*Se fizer a massa a mão, misture a farinha e os ovos com um batedor de arame para ter um bom resultado, e adicione o líquido aos poucos. Se ficar pedaços, passe a massa por uma peneira. Vara um método mais seguro, bata todos os ingredientes no liquidificador ou processador, e não será necessário peneirar.*

Depois de bater a massa manualmente, passe-a por uma peneira fina para que fique macia.

Para uma massa ultramacia, bata os ingredientes no liquidificador por I minuto até misturá-los bem.

## VARIAÇÕES

*E possível fazer diferentes massas adaptando a receita básica de crêpe (ver quadro na p. 38). E importante que toda massa descanse no mínimo 30 minutos antes de cozinhar para que a farinha* possa *absorver o líquido.*

### MASSA PARA PUDIM *YORKSHIRE*

Substitua a farinha de trigo da receita original por farinha de glúten - o glúten extra forma uma massa mais elástica, fazendo com que cresça mais e de modo estável. Misture leite e água em partes iguais, em vez de usar somente leite, A água deixa a massa mais leve.

### MASSA PARA PANQUECA NA CHAPA

Usa-se massa mais grossa para panquecas fritas na chapa, pois como não há um suporte na chapa é necessário sustentar sua forma. Use 225 g de farinha de trigo (quase o dobro da usada na receita de *crêpe)* para cada 300 ml de leite e junte 1-2 colheres (sopa) de manteiga derretida e I -2 colheres (chá) de fermento. A manteiga enriquece a massa; o fermento faz **com** que fique leve e porosa.

## FORMATOS DE *CRÊPES*

No caso das *crêpes* enroladas ou dobradas, ilustradas na p. 38, espalhe o recheio no centro, depois proceda como segue:

- Para as *crêpes* enroladas *(cigarrettes),* dobre os dois lados opostos, depois enrole de um lado para o outro.
- Para as quadradas *(pannequets),* dobre de cada lado, dobre outra vez e vire.
- Para os leques ou triângulos *(fans),* dobre pela metade, depois dobre pela metade novamente.

# COMO ESCOLHER QUEIJOS

Vale a pena ter um fornecedor de confiança; é provável que uma loja com grande estoque e rápida reposição dos produtos venda queijos no estágio adequado. As enormes diferenças de sabor e textura que se percebem em cada queijo resultam do tipo de leite usado, do modo de fabricação e do tempo de maturação. Como regra geral, quanto mais tempo o queijo for maturado, mais forte será seu sabor, mais seca a sua textura e maior sua durabilidade.

A CASCA DE QUEIJO MOLE deve ter uma coloração uniforme e ser levemente úmida com aparência de frescor.

A CASCA DE QUEIJO DURO não deve ser nem muito seca ou rachada, nem parecer úmida ou "suada". Se maturada em gaze, ela deve estar grudada na massa do queijo.

O QUEIJO DURO deve ter uma boa textura, firme ou esmigalhada, sem descoloração.

QUEIJOS MOLES.

Têm alta porcentagem de gordura e umidade, são maturados rapidamente, com textura Cremosa e são fáceis de espalhar Quando totalmente maturados, alguns queijos moles como Brie e *Camembert* gotejam suavemente. Estes têm a casca "viçosa" característica, enquanto outros como *Pont l'Evêque e Livarot* têm casca "desbotada" e gosto mais forte e penetrante. Os queijos moles devem ser elásticos ao toque, e ter odor de nozes, adocicado e aromático. Evite comprá-los com o centro branco e calcário ou com cheiro forte de amoníaco.
**QUEIJOS SEMIDUROS** como *Reblochon* e *Port Salut* são maturados por mais tempo e,como têm menos umidade, são um pouco mais firmes e mantêm a forma quando cortados.

QUEIJOS DUROS

Freqüentemente com alto teor de gordura, embora com pouca umidade, estes queijos longamente maturados têm sabores que vão do suave ao forte e texturas de "flexíveis" a esmigalhadas. Alguns destes queijos, como *Emmenthal,* têm buracos característicos, causados pelas bactérias que produzem gases, introduzidas no queijo durante seu amadurecimento.
**QUEIJOS DUROS PARA RALAR,** como os italianos Parmesão e *Pecorino,* são os mais secos. Envelhecidos até adquirirem a textura seca, granulosa, eles se conservam durante meses na geladeira, se embrulhados adequadamente. Se puder, prove o queijo antes de comprá-lo e não compre se estiver muito salgado ou amargo. A casca deve estar dura e amarelada e o miolo branco-amarelado.

## QUEIJOS FRESCOS

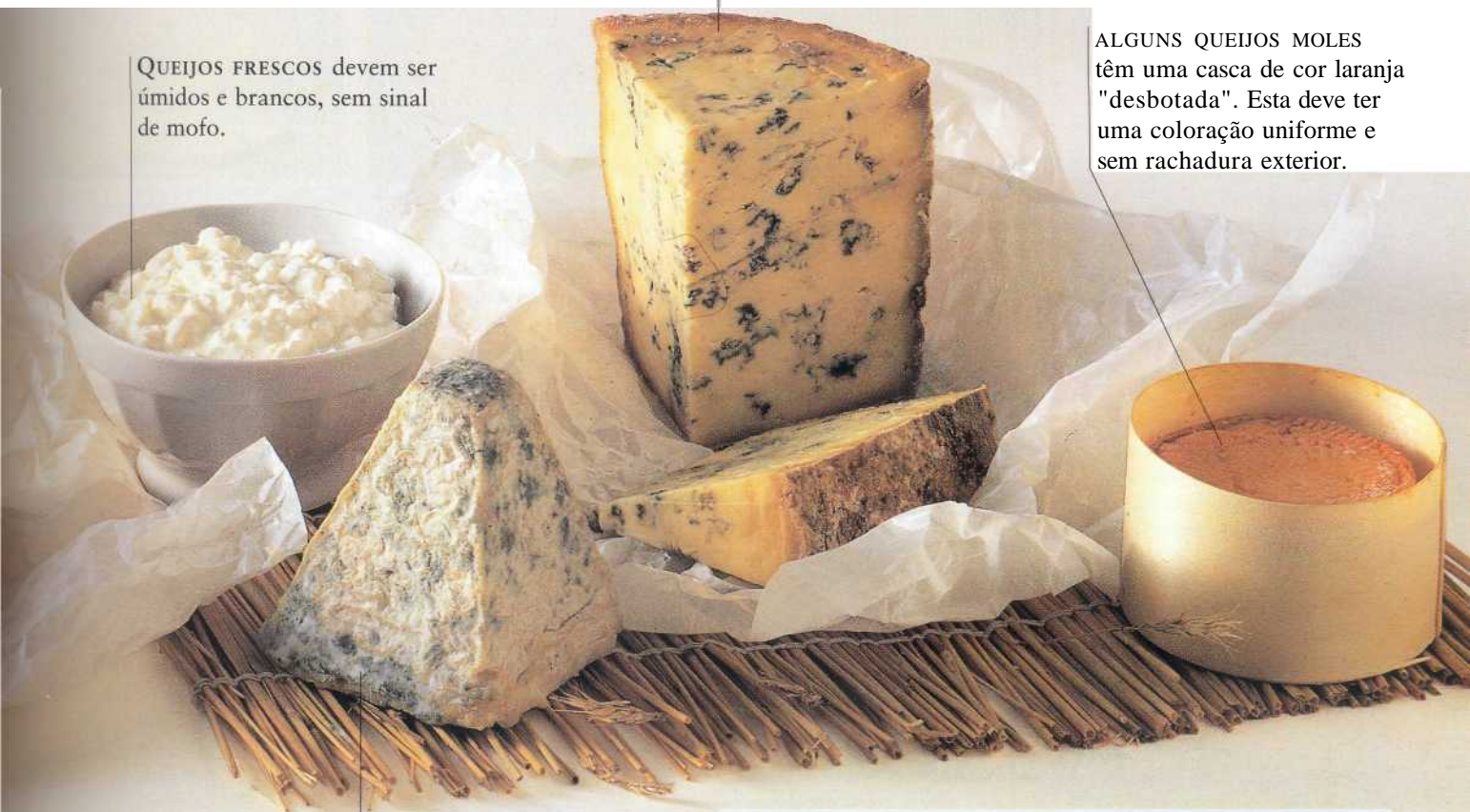
São queijos não maturados, sem casca e que variam da consistência Cremosa à macia — queijo fresco, queijo cremoso *(cream cheese)* e *mascarpone* — até queijos de coalho mais espesso — *ricota, pot cheese* e *queijo cottage,* O teor de gordura varia e existem diversos tipos com baixo teor de gordura feitos com leite desnatado. E muito importante consumir o queijo fresco dentro do prazo de validade.

## BLUE CHEESES

Contêm uma cultura de bactérias que criam seu característico veio azul-esverdeado. Blue *cheeses* com pouca maturação apresentam poucos veios perto da casca. Escolha um com a casca firme e crocante e sem sinal de descoloração embaixo. *Blue cheeses* podem ter um odor forte mas não devem recender a amoníaco. Se possível, experimente-os antes de comprar e evite os que sejam muito salgados e esfarelentos.

BLUE CHEESE DURO deve ter veios uniformes e massa amarela e Cremosa.

QUEIJOS FRESCOS devem ser úmidos e brancos, sem sinal de mofo.

ALGUNS QUEIJOS MOLES têm uma casca de cor laranja "desbotada". Esta deve ter uma coloração uniforme e sem rachadura exterior.

A CASCA DE QUEIJO DE CABRA varia conforme a maturação. O mais maturado pode ter bolor na superfície.

## QUEIJOS DE CABRA E OVELHA

Coalhos de leite de cabra são colocados em pequenos moldes para prodüzir queijos de diferentes formatos e tamanhos. Podem ser vendidos em qualquer estágio do processo de maturação - a idade determina o tipo de queijo. No início são macios e suaves e quando maturados ficam firmes, com sabor forte e penetrante.

Compre queijo de cabra de uma loja com reposição rápida para ter certeza de que é fresco. Quando frescos, estes queijos são úmidos e com sabor levemente ardido, mas não azedo.

Os queijos de leite de ovelha têm um teor de gordura médio e em sua maioria têm sabor mais suave do que os feitos com leite de vaca. Existem algumas exceções famosas como o queijo Roquefort, *pecorino* e *feta* de leite de ovelha.

## COMO TESTAR A MATURAÇÃO DE UM QUEIJO MOLE

*Quando um queijo mole desenvolve sua textura, sabor e aroma característicos, é considerado maduro. Consuma queijos moles enquanto bem frescos, pois deterioram muito depressa, especialmente depois de cortados.*

Um queijo Brie maduro deve ser esponjoso no centro e cremoso em toda a volta.

Um Brie que passou do ponto apresenta casca fina e listrada, tem sabor amargo, recende a amoníaco e "goteja" excessivamente.

# QUEIJO FRESCO

Caracterizado pelo gosto suave e puro e pela textura macia, o queijo fresco é fácil de ser feito. Ensinamos aqui a técnica para fazer queijo fresco e realçar seu sabor cora coberturas, marinadas e condimentos.

## TIPOS DE QUEIJO FRESCO

Os tipos a seguir têm diversos graus de consistência e textura. A maioria dos queijos frescos é bem macia e pode ser consumida com colher; no entanto, alguns são secos e quando a umidade evapora, ficam mais consistentes. O teor de gordura varia, pois podem ser feitos com leite integral ou desnatado, ou mesmo com creme de leite.

- Queijo de cabra fresco é feito 100% com leite de cabra.
- Queijo *cottage é* feito de Coalhos de leite integral ou desnatado.
- *Mascarpone* é um queijo cremoso italiano com alto teor de gordura e textura rica e macia.
- *Ricota* é um queijo italiano feito com soro não maturado de sabor bem suave.
- *Fromage frais é* um queijo feito de coalho, macio e levemente ácido, muitas vezes enriquecido com creme de leite.

## COBERTURAS PARA QUEIJO FRESCO

Quando o queijo fresco tem de 2-3 dias, está em geral firme o bastante para ser moldado como bola. Pode-se conseguir um queijo mais saboroso e interessante cobrindo as bolas com ervas, condimentos ou nozes. Indicamos as seguintes coberturas:

- Grãos moídos de pimentas diversas.
- Páprica ou pimenta caiena.
- Semente de gergelim torrada.
- Cebolinha verde picada.
- Pimenta seca e levemente esmagada.
- Nozes ou avelãs grosseiramente picadas.

## COMO PREPARAR QUEIJO FRESCO

*Aqueça o leite pasteurizado até a temperatura de* 27°C, *depois adicione o leitelho, que fornece as bactérias necessárias para formar o coalho. Depois de escorrer o soro, use o queijo no prazo de um dia; ao se adicionar sal, dura por 2-3 dias na geladeira.*

1 Misture 250 ml de leitelho e 250 ml de leite morno; descanse em temperatura ambiente por 24 horas até formar o coalho.

2 Forre uma tigela com musselina dupla e esterilizada. Coloque o coalho cuidadosamente com uma colher e cubra.

3 Cerca de 5 horas depois, feche a musselina e amarre com barbante. Esprema bem o soro com as mãos e pendure sobre a tigela para escorrer.

4 Deixe drenar por 1-4 horas até ficar firme. Corte o barbante, coloque o queijo em um prato e retire a musselina.

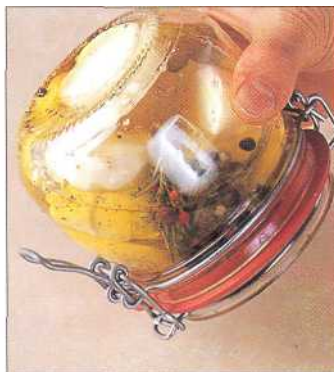
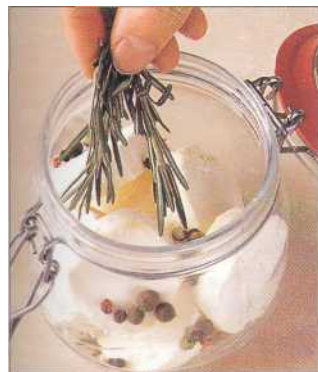
PIMENTA-DO-REINO

PIMENTA SECA

NOZES

CEBOLINHAS

## COMO TEMPERAR QUEIJO FRESCO

*Queijos frescos e firmes ganham sabor especial se colocados em marinada (ver quadro à direita). Podem ser marinadas apenas por algumas horas, ou mantidos na geladeira em recipientes esterilizados por 2-3 semanas. Queijinhos de cabra redondos* (crottins de Chavignol) *são os usados aqui; também podem ser usados cubos de queijo grego* feta.

1 Coloque rodelas de queijo em pote esterilizado com tampa. Adicione temperos de sua preferência (ver quadro à direita).

2 Despeje azeite de oliva sobre as rodelas de queijo até cobri-las completamente. Feche hermeticamente o pote.

3 Guarde-o na geladeira por 2-3 semanas, virando o pote de vez em quando para redistribuir os temperos.

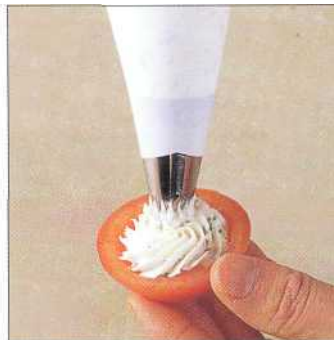
### MARINADAS PARA QUEIJO FRESCO

O saboroso azeite extravirgem é a melhor base para uma marinada; serve também como conservante. Adicione um ou mais dos seguintes ingredientes:

- Ramos de ervas frescas, especialmente alecrim, tomilho, orégano ou manjerona.
- Grãos de pimenta-do-reino.
- Pimentas secas ou pimentas frescas cortadas ao meio.
- Folhas de louro.
- Sementes de erva-doce.
- Raspas de limão amarelo ou verde.
- Canela em rama.
- Dentes de alho levemente amassados.
- Tomates secos ao sol.

## DECORANDO COM QUEIJO FRESCO

*Queijos frescos são muito versáteis e pode-se usá-los para decorar. Aqui, queijo fresco feito em casa {ver p. 42) é misturado com ervas e com um saco de confeitar, é modelado sobre vários legumes dispostos em fileiras - tomates-cereja cortados ao meio e sem* o *miolo, abóboras pequenas escaldadas e sem a polpa, ervilhas-tortas escaldadas e abertas ao meio.*

*1* Misture bem o queijo com I ervas frescas cortadas e os temperos ao seu gosto.

2 Coloque o queijo no saco de confeitar com bico estrelado e encha o miolo dos vegetais.

### CONDIMENTOS PARA QUEIJO FRESCO

Ao temperar queijo fresco, você pode fazer contrastes entre o sabor e a textura. Experimente as seguintes sugestões:

- *Pinoles* tostados e picados e manjericão picado.
- Cebolinhas finamente picadas e gengibre fresco.
- Coentro fresco picado e pasta de *curry.*
- *Tapenade* comprado pronto e salsinha picada.

# DIVERSOS USOS DO QUEIJO

Cozinhar com queijo requer cuidado. Consistência, teor de gordura e sabor podem alterar a receita. Damos aqui dicas para escolher o tipo adequado - e o método — para o que você está preparando.

## RALADOR ROTATÓRIO

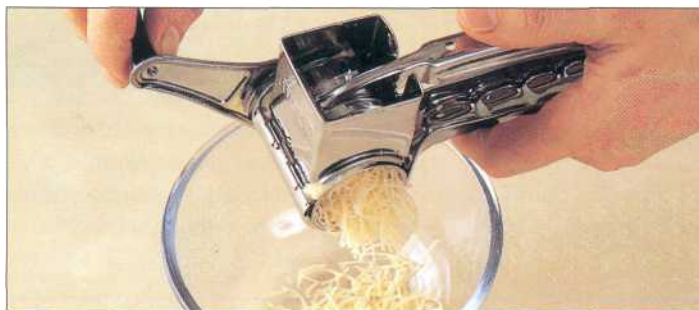
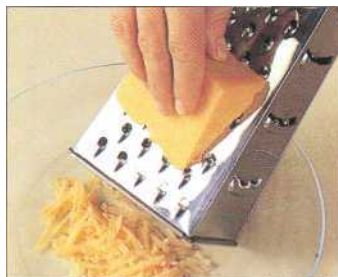
Equipado com diversos tambores, este aparelho (também chamado de ralador *Mouli)* economiza tempo e serve para ralar facilmente o queijo em lascas de várias espessuras.

## QUEIJOS QUE DERRETEM FACILMENTE

Muitos queijos são apreciados por obter certa consistência quando aquecidos. Queijos macios, como mussarela, derretem facilmente quando em fatias. Um queijo duro como *Gruyère* derrete melhor quando ralado.

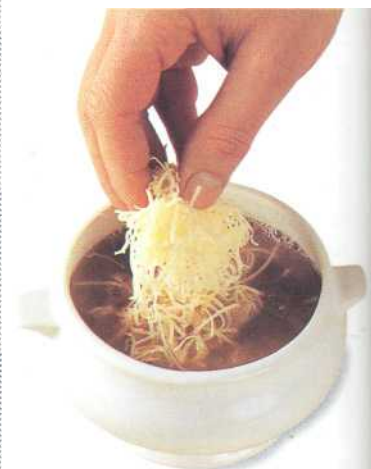
- Mussarela é a tradicional cobertura de *pizza.* Derrete de maneira uniforme, produzindo uma camada de queijo levemente elástica.
- *Fontina é* um queijo com boa consistência e sabor de nozes que suporta altas temperaturas. Pode até ser coberto com migalhas de pão e frito em bastante óleo.
- *Gruyère,* na França o queijo preferido para gratinar, derrete melhor quando ralado. Use-o bem maturado para *fondue.*
- Queijo de cabra mantém sua forma quando aquecido, e consegue um apetitoso tom dourado escuro. E ideal sobre torradas.
- *Cheddar* derrete e doura bem. É excelente para grelhar.

## COMO RALAR QUEIJO

*Diferentes tipos de ralador podem ser usados de acordo com o tipo de queijo que está sendo ralado e grossura desejada. Para melhor resultado, tire o queijo da geladeira e use-o em seguida.*

LASCAS FINAS
Um ralador rotatório (ver à esquerda) facilita o trabalho de ralar fino. Basta pôr o queijo na parte central do aparelho e girar a manivela.

LASCAS GROSSAS
Use um ralador comum de metal para obter tiras grossas que vão bem em uma salada ou que derretem por igual.

QUEIJO PARMESÃO
Use um pequeno ralador especial para parmesão para ralar este queijo duro em tiras bem fininhas.

## COBERTURA PARA GRATINAR

*Pratos que devem ser gratinados sob a grelha ou no forno são em geral cobertos com queijo ralado.* O *queijo derrete facilmente (ver quadro à esquerda) e forma uma crosta crocante e dourada, formando uma deliciosa cobertura gratinada.*

Polvilhe a sopa de cebola à francesa com queijo *Gruyère* (ver p. 20) e ponha sob a grelha ou no forno por 2 minutos antes de servir.

## COMO DERRETER O QUEIJO

*Sempre derreta o queijo ralado em fogo baixo numa panela pesada. Isso evita que o queijo fique "emborrachado", granulado ou que se separe do óleo. Nem todos os queijos são indicados para tal fim: cada um tem um teor de gordura e umidade diversas que reagem ao calor de forma diferente. Veja à esquerda.*

CERTO
O queijo derretido suavemente em fogo baixo ficará macio e brilhante.

ERRADO
O queijo derretido muito depressa em fogo alto vai separar-se em grumos oleosos.

## COMO PREPARAR FONDUE SUÍÇA

*A palavra* fondue *em francês significa derretido, nesse caso, queijo derretido no vinho. O sucesso consiste em usar uma panela pesada sobre o fogo sempre baixo — a mesma técnica essencial para derreter qualquer tipo de queijo (ver p. 44). Aqueça o vinho antes de colocar o queijo e mexa até derreter. Pode-se juntar um pouco de maisena para estabilizar a mistura.*

1 Para evitar que a mistura grude na panela, mexa sem parar com uma colher de pau, em fogo baixo.

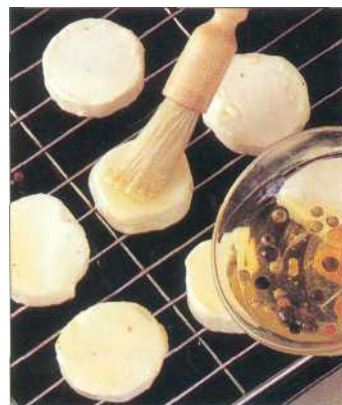
2 Use garfinhos com cabo longo para mergulhar o pão na *fondue.* Gire o garfo depois de mergulhá-lo para que a *fondue* deixe de pingar.

## FONDUE DE QUEIJO

*1 colher (sopa) de maisena*
*450 ml de vinho branco seco*
*I dente de alho cortado ao meio*
250 g de *queijo* Emmental *ralado*
*250* g de queijo Gruyère *ralado*
*250* g de queijo Comté *ralado*
*I pitada de noz-moscada ralada*
*sal* e *pimenta-do-reino moída na hora*

Misture a maisena com 2 colheres (sopa) de vinho branco. Esfregue a parte cortada do alho no fundo da panela de *fondue* e junte o vinho restante. Deixe ferver, depois abaixe o fogo. Aos poucos adicione os queijos, mexendo sem parar para que os queijos derretam a cada adição. Adicione a maisena com vinho e mexa bem até a mistura ficar grossa e Cremosa. Junte a noz-moscada e os temperos a gosto. Rende 6-8 porções.

## QUEIJO ASSADO

*Queijo assado com torradas é um dos favoritos de todos os tempos. Aqui damos uma sugestão com toque moderno: corte em rodelas queijo fresco de cabra e pincele com azeite de oliva e grãos de pimenta-do-reino. Se preferir, use queijo marinado (ver p. 43), ou a mussarela italiana ou o grego* halloumi, *e pode variar o molho colocando ervas picadas ou condimentos moídos, a gosto.*

1 Coloque o queijo sobre uma grelha. Pincele com azeite de oliva. Grelhe a 3 cm do fogo por 1-2 minutos.

2 Ponha o queijo nas torradas quentes (ver p. 246) e sirva sobre salada de folhas, com molho.

## QUEIJO FRITO

*Esta técnica é perfeita para porções, individuais de* Camembert. *Os triângulos de queijo são cobertos com ovo batido e migalhas de pão que ficam crocantes ao serem fritas e evitam que o queijo derreta e fique pingando no óleo. Use queijo maturado mas firme; deixe-o na geladeira até a hora de fritar, pois assim manterá externamente sua forma, ficando mole na parte de dentro.*

1 Mergulhe o *Camembert* no ovo batido e depois passe nas migalhas de pão. Leve à geladeira por 1 hora.

2 Frite em bastante óleo a 190°C por 2-3 minutos até ficarem crocantes e dourados. Escorra em papel-toalha.

# CREMES

Produtos derivados do leite, como creme, iogurte, leitelho, creme fresco, coalhada e creme azedo, têm uma infinidade de usos em pratos doces e saborosos. Embora estejam à venda, os três últimos produtos podem ser facilmente produzidos em casa.

### LEITELHO E IOGURTE

- Leitelho é um leite sem gordura ou com baixo teor de gordura ao qual são adicionadas bactérias para encorpar e dar acidez. Nos Estados Unidos é usado em pães, biscoitos e panquecas.
- Iogurte é um produto fermentado a partir de leite com baixo teor de gordura. Tem um leve gosto azedo. O iogurte grego em geral tem um teor maior de gordura e é mais cremoso. O iogurte simples pode ser substituído por creme azedo.

### DIFERENTES TIPOS DE CREME DE LEITE

O teor de gordura do creme de leite denota sua estabilidade ao ser aquecido e sua qualidade quando é batido. Quanto maior o teor de gordura, mais estável o creme.

- O creme de leite integral é o mais indicado para cozinhar, pois tem 48% de gordura e pode ser fervido sem talhar.
- O creme para ser batido tem um teor de gordura entre 35-39%, o suficiente para ser aquecido e batido. Faça você mesmo este creme na proporção de 2 :1 de creme de leite integral e creme de leite simples.
- Creme de leite simples contém cerca de 24% de gordura e é usado principalmente como um creme mais líquido; pode ser usado para dar corpo e consistência Cremosa a qualquer líquido, contanto que não seja fervido.
- O creme azedo tem uma consistência mais ou menos líquida. Embora possa ser usado em molhos quentes para enriquecê-los, tem um teor de gordura de 21%; portanto, não se mantém estável em fogo alto.

## CREME FRESCO (CREME *FRAÍCHE*)

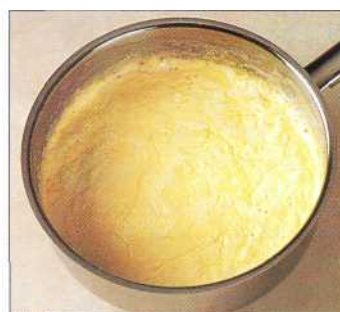
*Este creme de leite, um pouco azedo e penetrante, tem a vantagem de não talhar quando é cozido. É feito misturando-se leitelho, creme azedo ou iogurte com creme de leite integral, aquecendo-o e depois deixando descansar. Mexa, cubra e leve o creme* fraíche *à geladeira depois de engrossar. Use-o como os franceses, dando mais sabor às sopas e aos molhos e pratos deliciosos. Também é muito gostoso com frutas e doces.*

1 Misture 500 ml de leitelho e 250 ml de creme de leite integral. Coloque a tigela sobre uma panela com água quente e aqueça até 30°C.

2 Despeje o creme quente numa tigela de vidro; cubra parcialmente. Deixe descansar na temperatura ambiente por 6-8 horas.

## CREME COALHADO

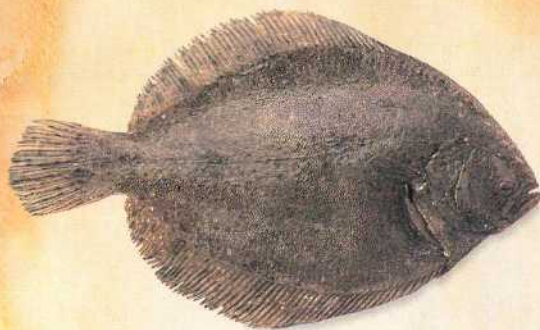
*Esta conhecida especialidade é um creme amarelo e espesso, preparado esquentando-se o creme de leite até ferver e formar uma crosta. Dura até 5 dias na geladeira.*

1 Despeje 600 ml de creme de leite integral numa panela pesada. Aqueça suavemente até o creme engrossar por 25-30 minutos.

2 Esfrie o creme até ficar firme e formar uma crosta na superfície.

3 Retire a crosta do creme coalhado com uma grande colher de metal. Reserve o creme e jogue fora o líquido que ficou embaixo.

## PREPARO DE CREME AZEDO

*Esta técnica para preparar creme azedo, favorito nos pratos mexicanos e no leste europeu, pode também ser usada com o leite para fazer bolinhos de Devonshire.*

Misture 1 colher (sopa) de suco de limão em 250 ml de creme de leite integral numa tigela de vidro. Deixe a mistura descansar na temperatura ambiente por 10-30 minutos ou até engrossar. Cubra a tigela e deixe na geladeira até ficar pronto para ser usado.

# Peixes & Frutos do Mar

Como Escolher Peixes Frescos
•
Como Usar Peixes & Frutos do Mar
•
Como Preparar Peixe Roliço Inteiro
•
Como Preparar Peixe Achatado Inteiro
•
Preparo de Postas & Filés de Peixe
•
Peixe Defumado & Salgado
•
Como Cozinhar (Pochê)
•
Acabamento Decorativo
•
Cozinhando no Vapor
•
Como Grelhar
•
Como Assar
•
Como Fritar
•
Misturas de Peixe
•
Lagosta
•
Caranguejos & Camarão
•
Mexilhões
•
Ostras & Moluscos
•
Vieiras & Búzios
•
Lulas

# COMO ESCOLHER PEIXES FRESCOS

Os alimentos que vêm do mar dividem-se em quatro categorias: peixes de água salgada, de água doce, peixes em conserva (defumados, salgados e secos) e frutos do mar. Todos, com exceção dos peixes em conserva, devem ser consumidos muito frescos. Na realidade só se pode determinar o frescor de um peixe inteiro; filés, postas e pedaços são mais difíceis de avaliar. Peixes de água doce devem ter um cheiro fresco e limpo, enquanto os peixes de água salgada devem cheirar a mar.

## COMO COMPRAR FILÉS E POSTAS

É preferível comprar filés ou postas cortadas do peixe inteiro em sua presença, em vez de comprar já cortados, ou então comprar o peixe e cortar os filés em casa (ver p. 55 e 57). Peixes muito grandes; como peixe-anjo, cação, atum e bacalhau, quase sempre são vendidos já cortados. Ao avaliar se filés ou postas estão frescos, o cheiro e a textura podem ajudar. O peixe deve cheirar a fresco (cheirar a mar no caso de peixe de água salgada) e ter a aparência úmida, firme e elástica, e não ressecada.

## COMO MANUSEAR PRODUTOS DO MAR

Peixes e frutos do mar deterioram muito mais depressa do que a carne, portanto devem ser cozidos no mesmo dia em que forem comprados ou tão logo seja possível. Peixes oleosos, como cavala, arenque e salmão, estragam mais rapidamente do que peixes de carne branca, pois seu óleo natural fica rançoso. Se guardar produtos do mar por uma noite, envolva-os em pano úmido e mantenha na parte mais fria da geladeira. O peixe inteiro se conservará mais tempo se retirar suas vísceras.

## COMO COMPRAR FRUTOS DO MAR

LAGOSTA E CARANGUEJO Se comprá-los vivos, escolha um espécime ativo e pesado em relação a seu tamanho. Se comprar já mortos, verifique se a casca está inteira e as garras intactas. Deve ter cheiro fresco, sem ser forte.

MEXILHÃO, MARISCOS E AMÊIJOAS Não compre os que têm muito lodo ou crostas, ou que estão rachados ou danificados. Rejeite os que continuam abertos ao se bater na casca.

VIEIRAS Em geral são vendidas abertas e limpas em vez de fechadas em suas conchas. Verifique se têm um cheiro adocicado; se assim for, estão frescas. A carne de vieiras frescas é levemente cinza e translúcida, não totalmente branca.

OSTRAS AS cascas devem estar perfeitas e totalmente fechadas. Quando bater na casca, deve emitir um som de algo sólido. Hoje são geralmente vendidas o ano inteiro graças às modernas técnicas do cultivo de ostras e aos melhores meios de transporte. -

CAMARÕES Encontram-se à venda de diversas maneiras: cozidos com ou sem casca, ou crus com casca. Camarões cozidos devem ser firmes e ter cor rosa brilhante, não devem ser aquosos. Camarões crus devem também ser firmes, com casca acinzentada e brilhante. Evite comprar camarões com manchas pretas — indício evidente de que não estão frescos.

A PELE deve ser brilhante e úmida, não seca ou sem brilho. As marcas e cores naturais não devem estar escuras. Por exemplo, a tainha e o vermelho devem apresentar um vermelho claro e brilhante; a truta, o arenque e a cavala devem ser iridescentes; o salmão deve ser levemente prateado.

## PEIXES EXÓTICOS

Existem diversos tipos de peixes exóticos à venda nos supermercados e peixarias, muitos com belas cores iridescentes.

- Peixe-imperador, também chamado de ***capitaine*** rouge, ***capítaine*** *blanc* e *lascar,* tem sabor forte e muitos espinhos. Asse-o inteiro.
- Peixe-cabra é saboroso, com textura firme, ideai para cozidos e sopas de peixe.
- Carpa do mar tem carne firme e adocicada, e não custa caro. Carpa de cabeça dourada — dourade em francês — é excelente. Asse-a inteira, com ou sem recheio.
- Postas de cação têm muita carne firme e poucas espinhas. Ideal para grelhar ou fazer ensopado.
- Tilápia tem carne branca e firme e ótimo sabor. Pode ser feita no vapor, assada, grelhada, como churrasco, inteira ou em filés.

# COMO USAR PEIXES E FRUTOS DO MAR

Peixes e frutos do mar são alimentos delicados — têm carne frágil, devendo ser manuseados com cuidado. Escolha produtos o mais fresco possível, e limpe-os muito bem antes de usá-los. O peixe deve ser cozido apenas o suficiente para firmar a proteína e tornar a carne opaca; se cozinhar demais, ficará duro e ressecado. Quando substituir um peixe por outro, certifique-se de que tem estrutura, textura e sabor semelhantes.

## PEIXES ROLIÇOS

*É uma família de peixe que oferece ampla gama de tamanhos e formatos. Sua carne é tipicamente firme e de gosto forte, o que significa que combinam bem com ingredientes fortes.*

| PEIXES | PREPARO |
|---|---|
| PERCA, TAINHA | Cozinhar no vapor, assar, fazer churrasco |
| CARPA | Assar, refogar |
| BAGRE | Fazer ensopado, refogar, grelhar |
| BACALHAU, HADOQUE | Fritar; fritar com bastante óleo, grelhar, cozinhar, assar |
| CAÇAO | Assar, fazer ensopado, grelhar |
| ENGUIA | Assar, fazer ensopado, grelhar |
| MERLUZA | Assar embrulhada, no vapor, fritar |
| CAVALA | Fritar, grelhar, fazer churrasco |
| PEIXE-ANJO | Fritar, assar, grelhar, fazer churrasco |
| SALMÃO TRUTA | Fritar, cozinhar, no vapor, assar, grelhar, fazer churrasco |
| SARDINHAS | Grelhar, fazer churrasco, fritar, assar |
| CARANHO, *MAHI MAHI,* VERMELHO | Cozinhar, fritar, grelhar, fazer churrasco, assar |
| PEIXE-ESPADA, ATUM, TUBARAO | Grelhar, fazer churrasco, fritar, assar, fazer ensopado, refogar |

## PEIXES ACHATADOS

*Vara realçar o sabor leve dessa variedade de peixe com textura fina, dê preferência a um processo rápido de cozinhar, utilizando o mínimo de ingredientes. É particularmente indicado o refogar, pois esse modo de cozinhar ajuda a concentrar o sabor natural e delicado desses peixes.*

| PEIXES | PREPARO |
|---|---|
| CHERNE | Assar embrulhado ou não, no vapor, cozinhar, grelhar, fritar |
| GAROUPA | Assar embrulhada ou não, no vapor, cozinhar, grelhar, fritar |
| LINGUADO GIGANTE | Cozinhar, fritar, refogar |
| PEIXE-GALO *(JOHN DORY)* | Cozinhar, grelhar, fritar |
| PATENÇA (TIPO DE LINGUADO AMERICANO | Fritar, fritar c/bastante óleo, cozinhar, no vapor, grelhar, assar |
| ARRAIA | Fritar, assar |
| LINGUADO | Grelhar, fritar, fritar com bastante óleo, no vapor, assar |
| RODOVALHO | Assar embrulhado ou não, no vapor, cozinhar, grelhar, fritar |

## FRUTOS DO MAR

*Alguns moluscos requerem atenção especial. O molusco vivo dá melhor sabor, portanto conserve moluscos ou mexilhões em água salgada (4 colheres (sopa) de sal para 1 litro de água) e não água fresca comum, pois os mataria. Se limpar os moluscos horas antes de cozinhar, podem estragar.*

| FRUTOS DO MAR | O QUE COMPRAR | PREPARO |
|---|---|---|
| MARISCOS | *Cascas devem estar bem fechadas, sem estar lascadas nem quebradas. Os mariscos sem casca devem estar roliços e ter cheiro fresco.* | Fazer no vapor — na casca<br>grelhar, assar — meia casca<br>fazer ensopado, fritar - descascados |
| CARANGUEJOS | *Ativo e pesado. Casca perfeita e garras intactas.* | Ferver, fazer no vapor |
| LAGOSTA | *Pesada em relação ao tamanho. A cauda virada para baixo. Garras intactas e perfeitas.* | Ferver, fazer no vapor - na casca<br>Grelhar - aberta |
| MEXILHÕES | *Cascas bem fechadas e em perfeito estado. Nem leves ou soltos ao sacudi-los.* | Ferver, fazer no vapor - na casca<br>Grelhar, assar - meia casca<br>Fritar, fazer ensopados - sem casca |
| OSTRAS | *Cascas bem fechadas e perfeitas. As ostras sem casca devem ser roliças, de tamanho uniforme e líquido claro.* | Servir cruas<br>Assar, grelhar - meia casca<br>Fritar, fazer ensopadas - sem casca |
| CAMARÕES | *Carne firme e cheia enquanto na casca. Aparência úmida e cheirando a fresco. Rejeite os que recendem a cloro ou têm manchas pretas na casca.* | Fritar, fritar com bastante óleo, grelhar, fazer churrasco, assar, cozinhar, fazer no vapor |
| VIEIRAS | *Sem líquido, cheiro fresco e adocicado, seja em meia concha ou sem concha. O corpo deve ser roliço e cor creme. O coral deve ser rosado e úmido. Rejeite as que cheiram a enxofre.* | Assar, grelhar - meia casca<br>Cozinhar, fritar - sem casca |
| LULAS | *Olhos claros, cheirando a fresco. Carne branca e úmida.* | Fritar c/bastante óleo, fritar, cozinhar, assar, fazer ensopados |
| BÚZIOS, CARAMUJOS COMESTÍVEIS | *Cheiro adocicado. Mexem-se na concha quando cutucados. A casca deve estar macia e firme no lugar.* | Ferver — na casca<br>Fazer ensopado — sem a casca |

## PEIXES NO CARDÁPIO

Os grandes *chefs* combinam os peixes de sua região com ingredientes locais, usando técnicas culinárias para criar pratos que agradam internacionalmente.

**FRANÇA** — *Bouillabaisse* (cozido suculento feito com peixes e frutos do mar Mediterrâneo, açafrão e erva-doce), originário de Marselha.
**GRÉCIA** — *Kalamari* (lula envolta em massa leve e frita em bastante óleo, servida com pedaços de limão e ***retsina*** gelada), é o petisco preferido da região do mar Egeu.
**ITÁLIA** — *Spaghetti alle vongole* (com molho de marisco), prato servido nas trattorias de toda a Itália.
**MÉXICO** — Ceviche (peixe cru curtido com suco de limão verde), é reconfortante e de sabor picante.
**ESPANHA** — *Paella* (lula e frutos do mar com arroz, açafrão, tomate e alho), o prato preferido nas comemorações.
**ESTADOS UNIDOS** — *New England Clam Chowder* (sopa de batatas, mariscos e creme de leite), data dos idos 1700. *Manhattan Clam Chowder* (sopa condimentada feita com tomate e mariscos) ficou famosa mais tarde, por volta de 1930.

# COMO PREPARAR PEIXE ROLIÇO INTEIRO

Peixes roliços são assim chamados devido à forma de seu corpo — têm a barriga roliça, ao contrário do peixe achatado, e um olho de cada lado da cabeça. Entre as variedades preferidas estão a truta e o salmão. Com peixes roliços podem-se fazer dois filés, um de cada lado da espinha dorsal. Depois de retiradas as vísceras, tira-se a espinha, e o peixe poderá ser recheado ou cortado em filés.

O TRUQUE DO CHEF

### PEIXE ESCORREGADIO

*Muitos peixes são escorregadios e difíceis de segurar — é característica natural e não sinal de má qualidade. Se lavar o peixe em água quente ou solução de vinagre e água, antes de escamar, ficará menos escorregadio.*

Encha um recipiente no qual • caiba o peixe com uma solução feita com I colher (sopa) de vinagre para cada litro de água. Mergulhe o peixe e esfregue suas laterais com os dedos. Escorra e **seque com** papel-toalha.

### *VANDYKING*

Uma técnica inglesa para preparar o peixe para ser servido inteiro consiste em cortar seu rabo em "V". É conhecida como ***vandyking*** em homenagem à barba do pintor, em forma de V.

*Sir Anthony Van Dyck (1599-1641)*

## COMO LIMPAR E ESCAMAR

*Muitos peixes, como o salmão mostrado aqui, têm escamas que devem ser removidas antes de cozinhar. Escamar é uma tarefa simples mas faz sujeira, por isso trabalhe junto à pia. É melhor primeiro tirar as barbatanas, pois algumas são espinhentas, o que será melhor para suas mãos e tornará mais fácil manusear o peixe. Corte as barbatanas com tesoura de cozinha e use faca de cozinha grande para tirar as escamas. Existe à venda, em loja de material de cozinha, um utensílio para escamar peixes.*

1 Com a tesoura de cozinha, corte as três barbatanas da barriga do peixe, que vão da cabeça ao rabo — a peitoral, a pélvica e a anal.

2 Vire o peixe para cima e com a tesoura de cozinha corte as barbatanas dorsais. É importante cortar as barbatanas, pois contêm bactérias.

3 Se o peixe for servido inteiro, para torná-lo mais atraente, corte com a tesoura de cozinha o rabo em forma de "V" (veja o quadro à esquerda).

4 Segure firmemente o peixe pelo rabo. Raspe as escamas do peixe com o lado sem fio da faca de cozinha, partindo do rabo para a cabeça. Lave bem o peixe.

## COMO TIRAR AS VÍSCERAS PELAS GUELRAS

*Um peixe roliço que vai ser servido com a cabeça deve ter as vísceras retiradas através das guelras. Este método mantém a forma do peixe, garantindo uma boa aparência. O peixe pode ser ou não recheado. Neste último caso, retire a espinha dorsal (ver p. 55).*

1 Localize e levante as bordas das guelras atrás da cabeça do peixe e corte-as com a tesoura de cozinha. Descarte.

2 Segure o peixe com a barriga para cima. Faça um pequeno corte na parte de baixo da barriga e insira as pontas da tesoura ou os dedos. Corte os órgãos internos para soltá-los do interior do peixe.

3 Enfie os dedos na abertura das guelras. Segure as vísceras e puxe-as para fora. Verifique através da abertura na barriga se não ficou nenhum órgão. Jogue fora as vísceras.

4 Segure o peixe sob a torneira e deixe a água correr no interior do peixe desde a abertura da guelra até o rabo. Lave até a água sair clara. Seque com papel-toalha.

## SULCOS NO PEIXE

*Os* chefs *modernos enfeitam um peixe simples grelhado ou feito no vapor fazendo pequenos cortes na carne e enfiando ramos de ervas. Também usam pedaços de alho e, para um prato oriental, erva-cidreira, Cebolinhas e gengibre fresco.* O *sabor das ervas penetra na carne do peixe durante o cozimento.*

Faça 2-3 cortes num lado do peixe, chegando até a espinha. Vire o peixe e repita do outro lado. Enfie os temperos nos sulcos. O peixe está pronto para o cozimento.

## COMO TIRAR AS VÍSCERAS PELA BARRIGA

0 *modo mais fácil e usual para tirar as vísceras do peixe é pela barriga. Use este método se o peixe for servido inteiro, recheado ou não, se não for necessário manter sua forma original, especialmente se for para retirar a espinha dorsal, antes ou depois de cozido.*

1 Corte as guelras atrás da cabeça e jogue-as fora. Faça um pequeno corte na barriga, depois corte toda a parte de baixo, parando logo abaixo das vísceras.

2 Com uma das mãos, segure as vísceras e puxe-as para fora. Jogue-as fora, pois não servem para fazer caldo.

3 Com uma colher de sopa, percorra internamente cada lado do peixe. Assim são removidos quaisquer vasos sangüíneos que prejudicam a aparência do peixe e que podem deixá-lo amargo ao ser cozido. Lave o peixe sob água corrente fria, depois seque com papel-toalha. Está pronto para o cozimento.

## COMO TIRAR A ESPINHA DO PEIXE ROLIÇO PEQUENO

*Peixes oleosos e pequenos, como a sardinha aqui mostrada, têm a espinha tão frágil que pode ser retirada com os dedos em vez de uma faca.*

1 Com a ponta dos dedos, retire a cabeça do peixe logo atrás das guelras. Jogue fora a cabeça e as guelras. Enfie o dedo indicador pela abertura superior e deslize até a barriga, abrindo o peixe ao meio. Trabalhando da cabeça até o rabo, retire as vísceras e jogue-as fora. t

2 Abra o peixe e, trabalhando novamente da cabeça até o rabo, retire a espinha dorsal. Solte a espinha na ponta do rabo, quebrando.-a com os dedos. Lave bem o peixe e seque com papel-toalha. Está pronto para o cozimento.

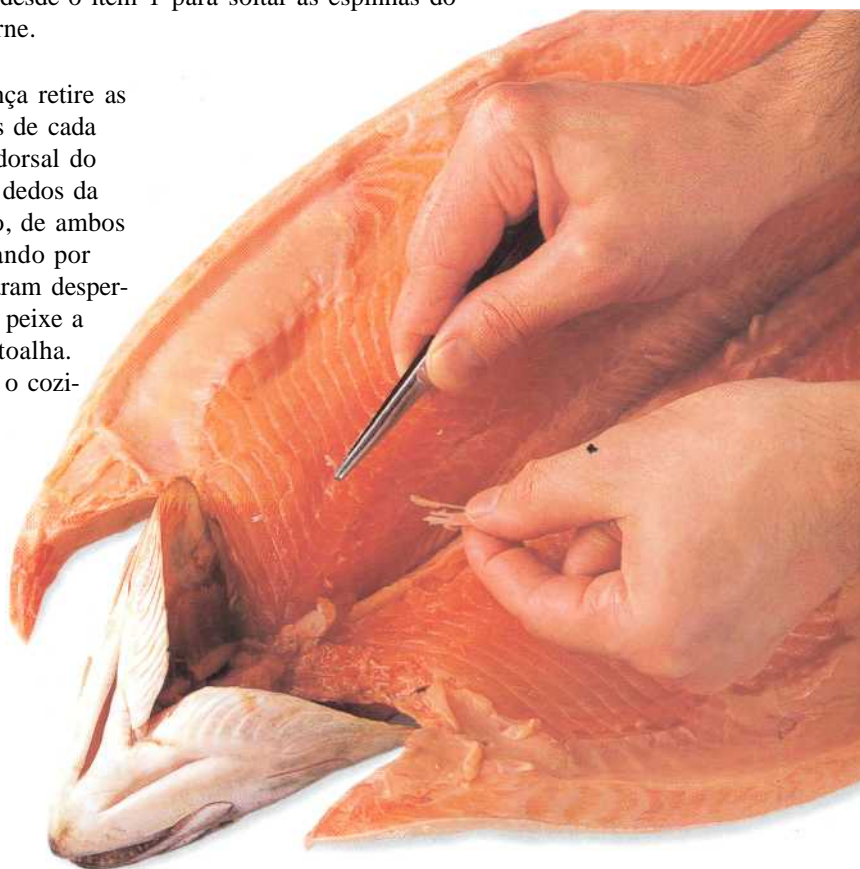
## COMO TIRAR A ESPINHA PELA BARRIGA

*Depois de retirar as vísceras pela abertura na barriga do peixe (ver p. 53), remova também a espinha dorsal pela barriga. Ao tirar as vísceras e a espinha dorsal pela barriga, como no caso do salmão aqui mostrado, cria-se uma cavidade natural para o recheio.*

*1* Segure o peixe pelo dorso e com uma faca de fazer filé corte I com movimentos para cima, entre as costelas e a carne de um lado da espinha dorsal, soltando assim as espinhas.

2 Deslize a lâmina da faca ao longo das espinhas próximas da coluna dorsal para que as espinhas deste lado soltem-se da carne. Repita desde o item 1 para soltar as espinhas do outro lado da carne.

3 Corte a espinha dorsal do peixe com a tesoura de cozinha e jogue fora juntamente com as espinhas.

4 Com uma pinça retire as espinhas finas de cada lado da espinha dorsal do peixe. Deslize os dedos da cabeça até o rabo, de ambos os lados, procurando por espinhas que ficaram despercebidas. Limpe o peixe a seco, com papel-toalha. Está pronto para o cozimento.

## COMO TIRAR A ESPINHA DORSAL PELAS COSTAS

*Para conservar a forma do peixe roliço, deixando a cavidade da barriga intacta, desosse-o abrindo as costas.* O *peixe, como a truta aqui mostrada, deve ter as vísceras tiradas pelas guelras.*

1 Trabalhando a partir do rabo para a cabeça, corte de cada lado da espinha dorsal com a tesoura de cozinha.

2 Com cuidado retire a espinha dorsal das extremidades da cabeça e do rabo do peixe, usando a faca de cozinha. Levante a espinha dorsal e jogue-a fora. Limpe bem o peixe a seco, com papel-toalha. Está pronto para o cozimento.

## COMO FAZER FILÉS DE PEIXE ROLIÇO

*Depois de descarnado, limpo e as vísceras retiradas pela barriga (ver p. 53), o peixe pode ser cortado em filés ou em postas. Podem ser cortados dois filés — um de cada lado do peixe — como o salmão • aqui mostrado. Use uma faca fina e afiada (própria para fazer filés) e trabalhe com cuidado, deixando o mínimo possível de carne na espinha. Verifique se não ficaram espinhas nos filés (ver p. 54).*

1 Corte em volta da parte de trás da cabeça e depois, partindo da cabeça para o rabo e usando as costelas como guia, corte ao longo de um dos lados das costas. Com a faca deitada, faça movimentos longos e iguais para cortar a carne. Deslize a faca sobre as espinhas laterais, segurando a carne solta com a outra mão.

2 Vire o peixe e repita o item 1 para fazer o outro filé. Guarde a cabeça e a carcaça. Se quiser, use a espinha dorsal e a cabeça, sem as guelras, para fazer caldo de peixe (ver p. 17). Antes de ser cozido ou assado, pode-se tirar a pele do filé, como no caso de peixe achatado (ver p. 57), dependendo da receita.

## COMO TIRAR A ESPINHA DORSAL DO PEIXE-ANJO

*Se comprar peixe-anjo com espinha, você deverá retirá-la se a receita pedir filés.*

1 Deite o peixe-anjo, segure a pele firmemente e puxe-a para trás, em direção do rabo do peixe.

2 Corte ao longo dos dois lados da espinha dorsal com a faca de cozinha, separando a carne do peixe e fazendo dois filés. Pode-se usar a espinha para fazer caldo de peixe (ver p. 17).

3 Retire com cuidado a membrana escura da parte de baixo de cada filé. Limpe bem os filés com papel-toalha. Estão prontos para o cozimento.

# COMO PREPARAR PEIXE ACHATADO INTEIRO

Peixes achatados são assim chamados devido à sua forma achatada. Dentre os mais conhecidos há o linguado, o rodovalho e o cherne. O peixe achatado nada de lado e tem os dois olhos na parte superior da cabeça, ou nas costas, partes que são escuras para camuflar. A parte inferior do peixe achatado é branca. Para conservar sua forma, retiram-se as vísceras, começando por trás da cabeça e das guelras. Por serem em geral limpos em alto-mar, quase sempre são vendidos já sem as vísceras.

## COMO ESCAMAR

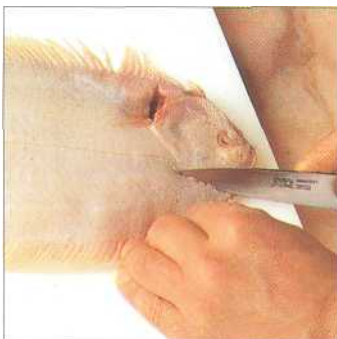
*Você terá de escamar o peixe se quiser servi-lo inteiro ou se ele não tiver sido descarnado na peixaria.*

Por ser uma tarefa que faz sujeira, o melhor é trabalhar na pia. Deite o peixe com o lado escuro para cima e segure o rabo firmemente. Comece do rabo para a cabeça e, usando a parte não afiada da faca de cozinha, raspe as escamas do peixe. Segure o peixe pelo rabo sob água fria, lave bem e retire as escamas esfregando a pele vigorosamente com as mãos.

## COMO TIRAR A PELE

*Se for servir o peixe achatado inteiro, somente a pele escura deve ser retirada — deixe a branca para que o peixe não desmanche durante o cozimento. Se desejar filés, pode retirar a pele escura e a branca enquanto o peixe está inteiro, como o linguado mostrado aqui, ou pode tirar a pele de cada filé.*

1 Trabalhe primeiro o lado da pele escura, retirando com a faca a pele a partir do rabo para soltar-se da carne.

2 Segure a pele e o rabo com uma toalha pequena para evitar que suas mãos escorreguem. Puxe a pele a partir do rabo até a cabeça, soltando-a completamente do peixe.

3 Vire o peixe com o lado claro para cima. Corte em volta da cabeça do peixe para soltar a pele.

4 Trabalhando da cabeça até o rabo de ambos os lados, use os dedos para soltar a pele e puxe-a para trás a partir da borda do peixe. Quando a pele se soltar, segure-a pela extremidade do rabo e puxe-a, soltando-a completamente do peixe.

## COMO CORTAR FILÉS

*Dependendo do tamanho, o peixe achatado pode render 2-4 filés. Quer retire ou não a pele, sempre limpe e escame o peixe antes de cortar os filés. Aqui um rodovalho é cortado em 4 filés.*

**1** Deite o peixe com o lado escuro para cima na tábua. Corte em volta com uma faca fina (de preparar filé) na parte onde a carne encontra as barbatanas, traçando com cuidado a forma dos filés.

**2** Corte o centro do peixe da cabeça até o rabo com uma faca afiada, cortando até o osso.

**3** Trabalhando a partir do centro do peixe para fora, corte um filé fazendo movimentos longos e amplos com a faca. Deixe o mínimo possível de carne na espinha. Vire o peixe e corte o segundo filé do mesmo modo.

**4** Vire o peixe. Faça um corte em volta da parte de trás da cabeça e em volta da borda externa da carne. Corte até o osso no centro do peixe, trabalhando da cabeça para o rabo. Repita o item 3 para retirar os dois filés restantes.

## TIRANDO A PELE DE FILÉ DE PEIXE

*Mesmo quando comprados embalados no supermercado, os filés de peixe geralmente vêm com pele — que ajuda a manter sua forma. A técnica para tirar a pele de um filé de peixe é importante; se a pele e a carne do peixe não forem separadas da maneira certa, a carne pode sair junto com a pele, ou despedaçar e rasgar.*

Deite o filé com a pele para baixo e faça um corte através da carne na extremidade do rabo. Passe sal nos dedos para ajudar a segurar com firmeza, pegue o rabo e insira a faca no corte. Distanciando-se de você e fazendo movimentos de vaivém, segure a faca em ângulo inclinado. Mova a faca entre a carne e a pele até chegar na outra extremidade do filé.

Filé feito com a metade de um linguado.

Filés cortados de comprido para fazer *paupiettes* (rolinhos).

# Peixe Sichuan

*Para este clássico prato chinês você pode escolher um peixe inteiro como o vermelho, a perca ou a tainha cinza, e fritar na* wok, *depois refogar em molho aromático temperado com alho, gengibre e* chili.

4 PORÇÕES

*1 peixe inteiro, com cerca de 1 quilo*

*Sal*

*500 ml de óleo de amendoim*

*1 colher (chá) de maisena*

*2-4 dentes de alho picados*

*1 pedaço de gengibre fresco (2,5 cm), descascado e cortado em tirinhas*

*2 colheres (sopa) de vinho de arroz* Shaoxing *ou xerez seco*

*1 -3 colheres (sopa) de pasta de pimenta* chili

*2 colheres (sopa) de molho de soja claro*

*150 ml de caldo de peixe ou água*

*2 Cebolinhas cortadas em tirinhas*

**2 chilis** *vermelhos sem semente e cortados à* julienne *(ver p. 166)*

*1 colher (chá) de açúcar*

*1 colher (chá) de óleo de gergelim*

*raminhos de coentro para enfeitar*

Prepare o peixe e retire as escamas, se necessário. Faça três sulcos diagonais de cada lado, com espaços uniformes ao longo dele. Polvilhe sal nos dois lados do peixe.

Aqueça uma *wok* em fogo alto, depois aos poucos despeje o óleo lentamente em suas laterais. Quando o óleo estiver bem quente, coloque o peixe com cuidado e frite, virando-o uma vez para dourar dos dois lados, cerca de 4 minutos.

Retire o peixe com cuidado com duas espátulas e deixe escorrer em papel-toalha. Despeje o óleo, deixando cerca de 1 colher (sopa).

Misture a maisena com 2 colheres (chá) de água; reserve. Ponha o alho e o gengibre na *wok* e frite rapidamente, em seguida, acrescente o vinho de arroz, a pasta de pimenta e o molho de soja, mexendo bem. Adicione o caldo de peixe e a pasta de maisena. Deixe ferver, mexendo. Abaixe o fogo, recoloque o peixe na *wok* e refogue suavemente por cerca de 5 minutos.

Retire o peixe. Adicione no molho a Cebolinha, os *chilis,* o açúcar e o óleo de gergelim e cozinhe lentamente até reduzi-lo. Coloque o peixe de volta na frigideira, derrame o molho e guarneça com coentro fresco.

### PASTA DE PIMENTA *CHILI*

As pastas de pimentas que existem à venda variam de fracas a muito fortes, portanto, use a quantidade conforme a marca ou seu gosto. Você pode preparar sua pasta apimentada misturando pimenta vermelha seca, amassada no processador ou no pilão, com pasta de pimentão amarelo. Usando a proporção de uma parte de pimenta vermelha amassada para duas partes de pasta de pimentão amarelo, *você* obterá um molho moderadamente picante.

### *Como Fritar em Bastante Óleo e Refogar*

*Com suas laterais levemente em declive, a* wok *é excelente para fritar peixe em bastante óleo quente e depois refogá-lo no molho. Para maior segurança, use uma* wok *com duas alças — é mais estável do que a* wok *com uma só alça.*

Aqueça bastante óleo na *wok* até começar a sair fumaça (cerca de 190°C). Escorregue o peixe para dentro da *wok* e frite-o até ficar dourado dos dois lados, virando-o com duas espátulas.

Refogue o peixe no molho, regando-o sempre, até que esteja completamente cozido. Se o peixe for muito gordo, vire-o com duas espátulas durante o cozimento.

# PREPARO DE POSTAS & FILÉS DE PEIXE

Postas e filés podem ser feitos com peixe roliço e peixe achatado. Os franceses diferenciam entre *darnes*, postas feitas de peixe roliço, e *tronçons*, postas feitas de peixe achatado grande. Postas de peixe são mais grossas e resistentes; filés de peixe são mais finos que as postas e mais frágeis.

## COMO CORTAR ESCALOPES

*Os filés de peixes grandes e roliços, como o salmão aqui ilustrado, podem ser cortados em rodelas ou escalopes finos para diversos usos. Escalopes podem ser feitos a partir de um filé, com ou sem pele, e devem ter 1 cm de espessura. Pode-se bater os escalopes entre duas folhas de papel-manteiga para achatá-los e deixá-los ainda mais finos. Verifique se há espinhas e retire-as antes de começar a cortar* *(ver p. 54).* >

Com uma faca de lâmina afiada, corte pedaços uniformes da ponta do filé até sua cabeça. Enquanto corta, mantenha a faca quase deitada sobre o filé, sempre com o rabo do peixe voltado para você.

## COMO CORTAR POSTAS

*Para preparar postas, corta-se em pedaços um peixe roliço que tenha sido descarnado, limpo e sem as vísceras. Use faca de cozinha ou cutelo. As postas geralmente têm 2,5 cm de espessura e podem ser fritas, grelhadas, assadas ou aferventadas. Aqui está sendo mostrada uma perca.*

1 Faça marcas espaçadas por igual ao longo do peixe. Aprofunde as marcas com a faca e corte com força através da carne e da espinha dorsal.

2 Dobre as pontas das postas para dentro; feche as extremidades com um palito para que não enrolem ao cozinhar. As postas agora estão prontas e podem ser cozidas com ou sem a espinha dorsal.

## COMO PREPARAR TROUXINHAS

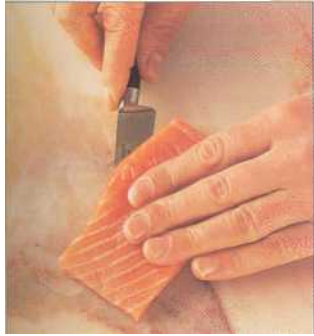
*Filés finos chamados de escalopes (ver à esquerda) podem ser recheados e dobrados, formando uma saborosa trouxinha. Trouxinhas de peixe são frágeis e o melhor é aferventá-las ou fritá-las com cuidado. O salmão é mostrado aqui.*

1 Coloque o escalope entre duas folhas de papel-manteiga. Achate, com a lâmina deitada de um cutelo.

2 Dobre o escalope sobre o recheio de sua escolha, fazendo uma trouxinha quadrada e bem acabada.

3 Vire a trouxinha com a emenda para baixo e amarre-a com uma tira de Cebolinha.

## COMO FAZER ALMOFADAS

*Almofada é um pedaço de filé no qual é cortado um bolso, onde será colocado um recheio. Pode ser usado qualquer peixe grosso e firme, como o salmão da foto. Corte filés em pedaços de 7,5 x 4 cm para colocar o recheio. Como são frágeis, o mais indicado é aferventá-los.*

1 Começando e terminando a 1 cm de cada lado, corte um bolso na parte da frente do filé (não corte na parte de trás, de cima ou de baixo).

2 Mantenha o bolso aberto com uma das mãos e, com a outra, coloque o recheio. Não encha demais, pois o recheio pode sair no cozimento.

3 Feche a abertura amarrando uma tira de Cebolinha em sua volta. A almofada está pronta para o cozimento.

## COMO FAZER TRANÇAS DE PEIXE

*Diversos tipos de filés de peixes roliços e achatados, contrastando a carne, a pele fina e as diferentes cores, como a cavala, o vermelho e o linguado mostrados aqui, podem ser usados, criando um ótimo efeito como nesta apresentação decorativa e de fácil preparo. Para preservar a delicada textura dos filés, o método mais indicado é o cozimento a vapor.*

1 Corte cada filé em tiras de cerca de 20 x 2 cm. Coloque sobre uma tábua três tiras, uma de cada tipo de filé, com o lado da pele para cima. Ponha as tiras uma perto da outra.

2 Entrelace as tiras, fazendo uma trança a mais regular possível. Trance sem apertá-las, pois encolhem ao cozinhar.

3 Cozinhe-as no vapor (ver p. 70) sobre um *court bouillon* (ver p. *66)* ou caldo de peixe (ver p. 17).

## COMO FAZER *PAUPIETTES* (ROLINHOS)

*Nesta técnica, os filés de peixe são cortados no meio, na longitudinal, e enrolados. São recheados antes de cozinhar, seja colocando o recheio em uma das pontas do peixe e depois enrolando-o, seja pondo o recheio nos rolinhos de peixe em pé. Pode ser usado filé de qualquer peixe achatado, mas o linguado mostrado aqui é um clássico. Os rolinhos ficam melhores se aferventadas, no vapor ou assados.*

Enrole o filé, o lado da pele para dentro — a parte do rabo fica para fora. Para segurar a espiral, mantenha os rolinhos bem próximos um do outro no cozimento ou prenda-os com palitos.

### RECHEIOS PARA TROUXINHAS, ALMOFADAS E ROLINHOS DE PEIXE

Legumes, musse de peixe, queijo mole e ervas são os mais indicados. Experimente um destes:

- *Julienne* (ver p. I 66) de cenoura e alho-poró escaldados, no molho vinagrete.
- Queijo fresco e ervas picadas, como salsinha ou endro (dill).
- *Brunoise* (ver p, I 66) de manga, pepino, gengibre com camarões novos.
- Duxelles de cogumelos (ver p. 170).
- Um risoto cremoso e leve, com um toque de limão.

# PEIXE DEFUMADO & SALGADO

O processo de defumar e salgar peixes é o tradicional. Obtém-se um sabor extra que pode variar do sutil ao mais forte, mas o peixe conservado precisa em geral de um tratamento especial antes de estar pronto para consumo.

## COMO DEFUMAR OVA DE PEIXE

*A ova da fêmea de peixes como o salmão, truta ou bacalhau (mostrada aqui) em geral é vendida salgada ou defumada. Depois de colocada de molho, pode ser consumida crua, em fatias finas, com suco de limão e pimenta moída, ou em molhos cremosos como o grego* taramasalata *(ver quadro à esquerda).*

Corte a ova de bacalhau defumada em pequenos pedaços, coloque-os numa tigela e cubra com água fervente. Escalde por 1-2 minutos, depois escorra bem. Tire a pele com os dedos e jogue fora. A ova está pronta para ser usada.

### *TARAMASALATA*

- *4 fatias grossas de pão sem casca*
- *6 colheres (sopa) de leite*
- *100 g de ova de bacalhau defumada (veja à direita)*
- *2 dentes de alho picados*
- *100 ml de azeite de oliva*
- *100 ml de óleo vegetal*
- *Cerca de 75 ml de suco de limão*
- *2 colheres (sopa) de água quente*
- *pimenta-do-reino moída na hora*

Coloque o pão em pedaços numa tigela e junte o leite. Misture bem com as mãos, depois esprema o pão e jogue fora o leite. Ponha o pão no processador e bata com a ova de bacalhau, o alho, o azeite, o óleo vegetal e o suco de limão. Adicione a água; prove e ponha pimenta e mais suco de limão, se quiser Bata novamente até misturar bem.

Coloque a mistura numa tigela, tampe e leve à geladeira no mínimo por 4 horas, ou, de preferência, de noite. Rende 4-6 porções.

## TIRANDO O SAL DAS ANCHOVAS

*Anchovas são vendidas em latas ou em vidros, salgadas e com óleo. As melhores anchovas em conserva são os filés do Mediterrâneo e podem ser encontradas em lojas de* delicatessens. *São engarrafadas com azeite de oliva e não são muito salgadas. As anchovas em lata são mais salgadas e é necessário tirar o excesso de sal. Esta técnica tornará sua textura mais macia e seu sabor mais suave.*

1 Ponha as anchovas numa peneira sobre uma tigela e deixe o azeite escorrer. Descarte o azeite. Coloque as anchovas na tigela.

2 Cubra as anchovas com leite frio e deixe de molho por 20 minutos. Escorra o leite, lave as anchovas em água fria corrente e seque com batidinhas.

## PREPARANDO BACALHAU SECO

*Bacalhau salgado é muito apreciado em Portugal, e também na Espanha, onde é conhecido como* bacalao. *O bacalhau inteiro ou os filés são colocados na salmoura ou em camadas com sal e secos. Antes de cozinhar o bacalhau é necessário deixá-lo de molho para hidratá-lo e retirar o excesso de sal.*

Corte o bacalhau em pedaços, ponha numa tigela e cubra com água fria. Deixe de molho no mínimo por 2 dias se for muito salgado, trocando de água de 5-6 vezes. Escorra-o, coloque-o numa panela com água fria e aqueça sem deixar ferver. Deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos ou até amolecer. Desfie-o em lascas grandes, jogando fora a pele e as espinhas.

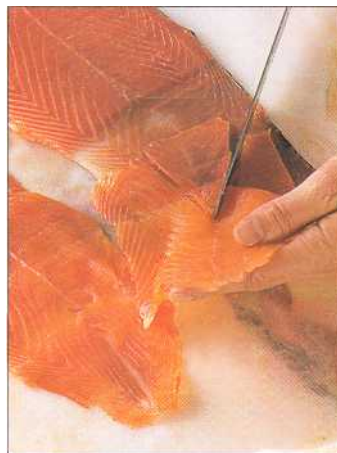
O TRUQUE DO CHEF

COMO USAR SALMÃO DEFUMADO

Forre tigelinhas com fatias de salmão, recheie com *Taramasalata* (ver p. 62) e desenforme.

## CORTE DO SALMÃO DEFUMADO

*Para uma grande festa é mais econômico comprar um pedaço inteiro de salmão e fatiá-lo você mesmo em vez de comprar já cortado. Uma faca especial (ver o quadro à direita) facilita o trabalho, embora sirva qualquer faca de lâmina longa e flexível.*

Limpe e jogue fora as beiradas escuras e gordurosas e retire as espinhas (ver p. 54). Segurando a faca paralela ao peixe e começando pelo rabo, corte fatias bem finas, com movimentos suaves de vaivém. Corte o peixe em direção à cabeça, em fatias na forma de "V", para não incluir a carne escura e gorda do centro. Para facilitar, intercale as fatias de salmão com papel antiaderente.

FACA PARA SALMÃO DEFUMADO

Para cortar salmão defumado em fatias muito finas, você pode comprar uma faca especial para essa finalidade. É uma faca com uma lâmina comprida, fina e flexível. A faca é reta, mas a lâmina pode ser serrilhada e geralmente é arredondada na ponta. Graças à sua flexibilidade, consegue-se cortar a carne macia do salmão sem rasgá-la. Essa faca também pode ser usada para cortar *gravadlax* em fatias muito finas e em diagonal (ver abaixo).

## COMO FAZER GRAVADLAX

*Na Suécia, foi aperfeiçoada a arte de salgar peixe e criado o famoso* gravadlax. *Use filés de salmão sem pele; depois de curados, conserve-os embrulhados na geladeira por até 2 dias.*

1 Ponha dois filés de 900 g com o lado da pele para baixo numa travessa rasa de vidro. Misture 75 g de sal marinho com 125 g de açúcar e 2 colheres (chá) de pimenta-branca moída e polvilhe sobre um deles. Espalhe 1 maço grande de endro picado sobre a mistura de sal.

2 Ponha o filé sem tempero, o lado da pele para cima, sobre o outro. Ponha um pedaço de papelão forrado de papel-alumínio sobre os filés e com um peso pressione-os. Deixe na geladeira por 3 dias, virando a cada 12 horas até que os temperos tenham penetrado bem.

3 Para servir, separe os dois filés e corte cada um, diagonalmente, em fatias finas. Sirva as fatias formando um leque em pratos individuais; guarneça com limão e endro, e molho de endro e mostarda.

# Sushi & Sashimi

*Estes dois conhecidos pratos japoneses são muito apreciados no Ocidente.* Sushi *é feito com arroz e vinagre enrolado em algas, com tiras de peixe cru ou de um legume, como pepino ou abacate, escondidos no centro.* Sashimi *é feito com peixe cru bem fresco, servido com pasta de raiz-forte chamada* wasabi. *Ambos apresentam-se de modo requintado e comem-se com pauzinhos.*

## *Rodelas de* Sushi

RENDE 32 RODELAS

*1 filé (cerca de 200 g) de atum sem pele*

*4 algas* nori *(cerca de 20 x 18 cm cada uma)*

*vinagre de arroz*

*600 g de arroz com vinagre (ver a p. 197)*

Wasabi *(ver quadro à direita)*

GUARNIÇÃO

*Rosas de picles de gengibre (ver a p. 69)*

*Coroas de pepino (ver p. 139)*

*Molho de soja japonês*

Corte o atum em postas de 1 cm. Se a alga não tiver a etiqueta *"yaknori"*, pré-tostada, segure cada uma com pinça e balance-a sobre o fogo por alguns segundos até ficar crocante (ver a p. 329).

Em uma esteirinha de madeira, e na extremidade próxima a você, ponha a alga. Molhe os dedos em água misturada com um pouco do vinagre e espalhe uma camada do arroz sobre a alga. Trace uma linha de *Wasabi* no centro do arroz e cubra-a com uma tira de atum. Faça o mesmo com as outras algas.

Com a esteirinha, enrole a alga em volta do arroz. Pressione a esteirinha em volta do rolo para modelar. Feche uma das beiradas da alga com a ponta do dedo molhado. Com uma faca de cozinha umedecida, corte o rolinho em 8 pedaços. Repita com as outras. Sirva-os com a guarnição.

## Sashimi

4 PORÇÕES

*200 g de filé de tainha bem fresca descamada mas com pele*
*400 g de filé de salmão bem fresco sem pele*
*300 g de filé de cavala bem fresca sem pele e sem membrana*

GUARNIÇÃO

*Coroas de pepino*
Wasabi *(raiz-forte)*
*Molho de soja japonês*

Antes de cortar o peixe, verifique se as espinhas, especialmente as mais finas, foram retiradas. Fica mais fácil cortar o peixe se estiver bem gelado.

Corte a tainha em fatias bem finas, contra o veio. Corte a cavala pela metade, na longitudinal. Junte as metades, com o lado da pele para cima, e corte-o em fatias finas, na mesma espessura que a tainha e o salmão.

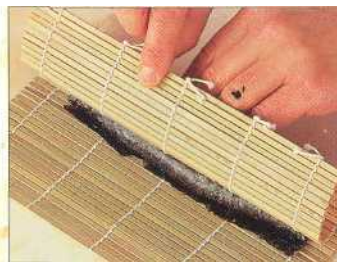
Arrume as fatias dos peixes numa travessa, mantendo-as separadas. Sirva com coroas de pepino, *wasabi* e molho de soja.

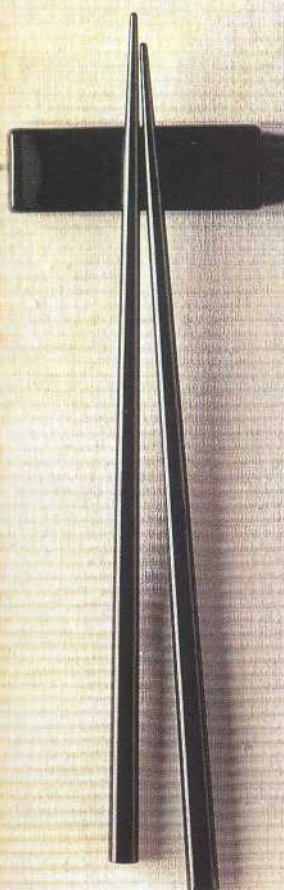
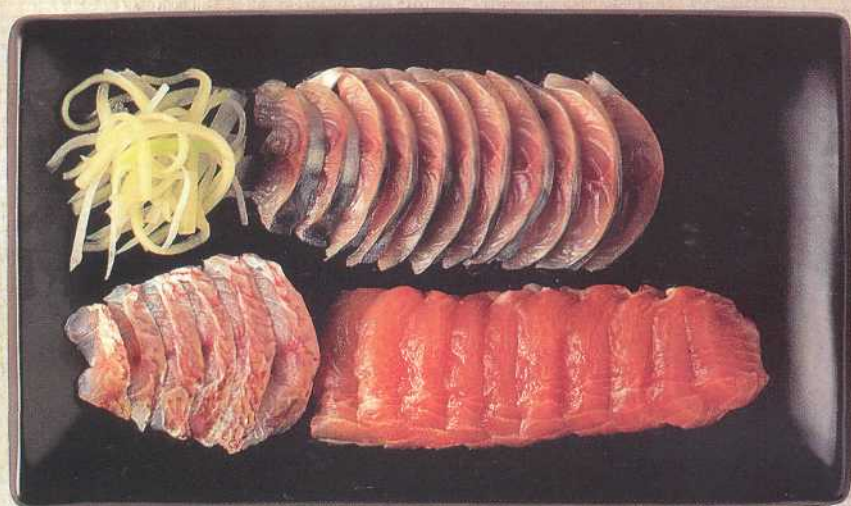
### WASABI

Conhecida como raiz-forte japonesa devido ao seu sabor ardido e penetrante, *wasabi é* feita com a raiz de uma planta oriental. No Japão é raiada na hora, mas no Ocidente é normalmente vendida, como pasta ou em pó, nos grandes supermercados.

## *Como Preparar Rodelas de* Sushi

*As rodelas de* sushi *são cortadas de um rolo grande, mostrando o recheio do centro. Para modelar o rolo precisa-se de uma esteirinha. Esteiras especiais de bambu podem ser encontradas em lojas orientais, ou pode-se usar esteirinhas de madeira natural.*

Coloque a tira de atum sobre a linha de *wasabi*, cobrindo-a totalmente. Pode ser que precise de mais uma tira de atum.

Levante a extremidade da esteirinha, próxima a você, e enrole a alga em volta do arroz, para fora.

Corte o rolo de *sushi* em 4 rodelas iguais, depois corte cada uma ao meio, fazendo assim 8 rolinhos.

# COMO COZINHAR (POCHÊ)

Em geral o peixe deve ser cozido na água sem entrar em ebulição, pois este método suave de cozinhar conserva a natureza delicada da carne. Peixes grandes e inteiros são tradicionalmente cozidos em *court bouillon.*

### *COURT BOUILLON*

*2,5 l de água*
*700 ml de vinho branco seco*
*250 ml de vinagre de vinho branco*
*2 cenouras picadas*
*2 cebolas picadas*
*1 buquê garni grande*
*1 e 1/2 colher (chá) de sal grosso ou marinho*
*2 colheres (chá) de grãos de pimenta-do-reino*

Misture numa panela grande todos os ingredientes, menos o vinagre. Leve para ferver depois deixe em fogo baixo, sem tampa, por 15-20 minutos, juntando o vinagre nos últimos 5 minutos.

## COZINHANDO O PEIXE EM PANELA ESPECIAL

*Peixe inteiro com ou sem cabeça, como o salmão usado aqui, deve ser limpo, escamado e sem as vísceras. Aferventar permite melhor controle. A panela para peixe tem essa finalidade: o peixe cabe inteiro no suporte com furos e fica bastante espaço para ser coberto pelo líquido.*

1 Meça a parte mais gorda do corpo. Ponha o peixe no suporte e coloque-o dentro da panela oval. Cubra o peixe com *court bouillon* frio. Prove o tempero. Deixe ferver.

2 Abaixe o fogo e cozinhe lentamente — para cada 2,5 cm de largura dê 10 minutos. Deixe-o esfriando na panela para reter a umidade. Retire-o e coloque sobre papel-manteiga (ver p. 67).

### MICROONDAS

*A delicada carne de peixe exige cozimento rápido. A rapidez do forno microondas permite que o peixe fique úmido e cozido por igual. O tempo abaixo é para fornos de 600-700 watts em potência máxima.*

- POSTAS
  2-3 minutos para 250 g
- FILÉS
  45 segundos, 1 min. para 175 g
- TROUXINHAS E *PAUPIETTES*
  1 e 1/2—2 minutos com recheio pré-cozidos
- PEIXE ACHATADO INTEIRO
  1 e 1/2 - 2 minutos para 250 g
- PEIXE ROLIÇO INTEIRO
  2 e 1/2 - 3 minutos para 250 g sem recheio

## COZINHANDO SEM A PANELA ESPECIAL

*A panela de peixe é prática para cozinhar um peixe grande inteiro, como salmão ou perca. Mas se não quiser comprar um utensílio que será pouco usado, você pode improvisar com um equipamento comum.*

Corte e dobre 2 a 3 vezes o papel-alumínio um pouco maior que o peixe e forre uma assadeira grande. Ponha o peixe e despeje o *court bouillon* frio (ver à esquerda), cobrindo-o. Feche a assadeira com papel-alumínio, cozinhe e deixe esfriar (ver acima).

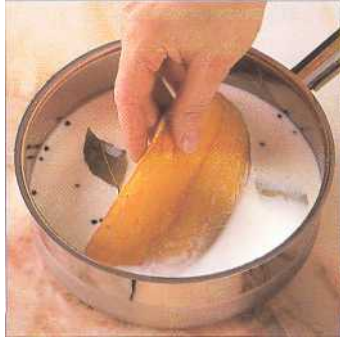
## COMO COZINHAR COM POUCA ÁGUA

*É adequada para postas, filés e pequenos peixes inteiros, sem escamas e sem vísceras.*

Coloque o peixe numa panela com *court bouillon* já fervendo em fogo baixo. Cozinhe lentamente e tampe. Para filés por 5-10 minutos e postas por 10-15, até que fiquem totalmente opacos.

## COMO COZINHAR PEIXE DEFUMADO

*Peixes defumados, como hadoque e bacalhau, são geralmente aferventadas em leite temperado. O leite ajuda a tirar o excesso de sal e ameniza o forte sabor de defumado.*

*1* Ponha leite ou uma I mistura de leite e água, meio a meio, numa panela e junte 1-2 folhas de louro e alguns grãos de pimenta-do-reino. Coloque o peixe defumado, deixe cozinhar lentamente em fogo moderado. Tire do fogo, tampe bem e deixe por 10 minutos. Retire o peixe e jogue fora o caldo.

2 Retire a pele e as partes escuras com uma faca pequena. Vire o peixe e com uma pinça retire as espinhas.

### USO DO PEIXE DEFUMADO E POCHÊ

Basta um pouco de peixe defumado para dar um sabor especial a diversos pratos. Afervente-o, corte-o em lascas e use como a seguir.

- Misturado ao arroz com *curry* e ovos picados, no prato indiano kedgeree.
- Para dar mais sabor ao suflê quente.
- Espalhado sobre a salada, com creme de raiz-forte.

## COMO PREPARAR UM PEIXE COZIDO PARA SER SERVIDO

*Para que fique mais fácil de servir e comer, retire a pele e a espinha dorsal do peixe inteiro aferventado, como o salmão da foto. Seguindo o método abaixo, o peixe poderá ficar inteiro e mais decorativo; isso é importante se for servi-lo como prato central. O peixe pode ser servido quente ou frio.*

1 Já cozido (ver p. 66), vire o peixe no papel-manteiga. Corte ao longo da espinha dorsal. Trabalhe da cabeça para o rabo e tire a pele.

2 Com a faca de cozinha, retire toda carne escura. Passe o peixe do papel para uma travessa.

3 Repetindo os passos 1 e 2, retire a pele e raspe a carne escura do outro lado. Com cuidado, corte a parte superior do peixe usando a faca de cozinha, depois deite um pedaço de cada lado.

4 Retire a espinha dorsal e as espinhas laterais; se necessário, corte-a da extremidade do rabo do peixe com tesoura de cozinha.

5 Recoloque os dois filés superiores no lugar. O peixe está pronto para ser coberto com molho ou guarnição (ver p. 68-69).

# ACABAMENTO DECORATIVO

Rodelas de limão e salsinha picada são as guarnições clássicas de pratos à base de peixe; a salsinha é útil para esconder os olhos do peixe. Mas decorações feitas com frutas, legumes e ervas podem compor uma apresentação mais interessante e colorida. Pétalas de rosas presas no *aspic* j (ver p. *69)* dão um toque de sofisticação.

## COMO APRESENTAR O PEIXE INTEIRO

Peixes pequenos normalmente são servidos inteiros, com pele e espinha; peixes maiores, servidos sem pele e cortados em filé, sendo depois remontados. Este é geralmente o caso do salmão (ver p. 67), classicamente guarnecido com "escamas" de pepino. Para uma decoração colorida e de verão, use pétalas de rosas naturais em vez de pepino (ver p. 69, embaixo), molhando-as no aspic ou maionese para que grudem no peixe. "Escamas" de abobrinha são outra opção.

## SEJA SIMPLES

Sirva pedaços de limão para espremer no peixe. Para ocasiões formais, embrulhe os pedaços em musselina — assim as sementes não caem no peixe.

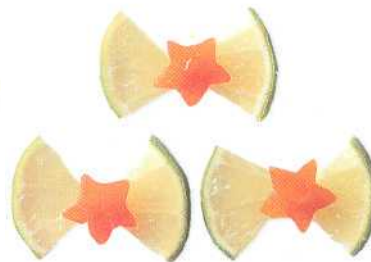
Use macinhos ou ramos de ervas frescas, ver p. 69. Cerefólio, Cebolinha verde, erva-cidreira e agrião são alternativas.

Adicione ervas ou agrião finamente picados à maionese (ver p. 228) e sirva com peixe aferventado (pochê), especialmente salmão.

Sirva peixe quente guarnecido com nacos de manteiga gelada *maître d'hôtel* (com salsinha e limão) ou manteiga com anchova e frutas cítricas.

NOZINHOS CÍTRICOS
Com a faca *canelle,* corte tiras de 4 cm da casca de lima, limão ou laranja. Escalde (ver p. 336), seque e dê nozinhos.

LAÇOS DE ANCHOVA
Escorra os filés de anchova, seque-os e corte em tiras. Envolva as anchovas com as tirinhas.

TACINHAS DE *KUMQUAT*
Dê cortes em ângulo ao redor de um *kumquat.* Abra-o ao meio e coloque maionese e folhinhas de endro.

BORBOLETAS DE LIMÃO VERDE
Corte rodelas de limão em 4 e junte duas partes. No meio ponha uma estrela de pimentão escaldado.

ENFEITES DE MASSA
Corte massa folhada fazendo figuras. Pincele com gema de ovo; asse a 190"C até dourar, por 5-7 minutos.

LIMÃO AMARELO ESPECIAL
Corte as extremidades do limão. Corte tiras da casca, deixando-as presas na parte de cima. Entrelace-as como na foto.

ESPIRAIS CÍTRICAS
Corte a casca da laranja em tiras com uma faca *canelle.* Enrole a casca num espetinho até ficar espiralada.

LIMÃO ALADO
Canele a casca do limão. Corte uma volta de 180°, sem desprendê-la; gire o limão e repita. Dobre uma extremidade sobre a outra.

## DECORAÇÕES ORIENTAIS

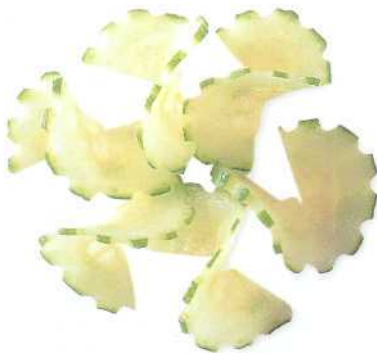
*Na cozinha chinesa e japonesa, peixes inteiros cozidos a vapor e fritos são tradicionalmente decorados com ingredientes à venda em mercearias asiáticas e supermercados. Compre gengibre em fatias e não em pedaços.*

GENGIBRE FRITO
Escalde tirinhas de gengibre sem casca; seque. Frite em bastante óleo a 180°C por 10 segundos e escorra.

TIRINHAS DE *MOOLI*
Corte um *mooli* sem casca em rodelas finas, depois em tirinhas. Coloque-as na água gelada e seque-as.

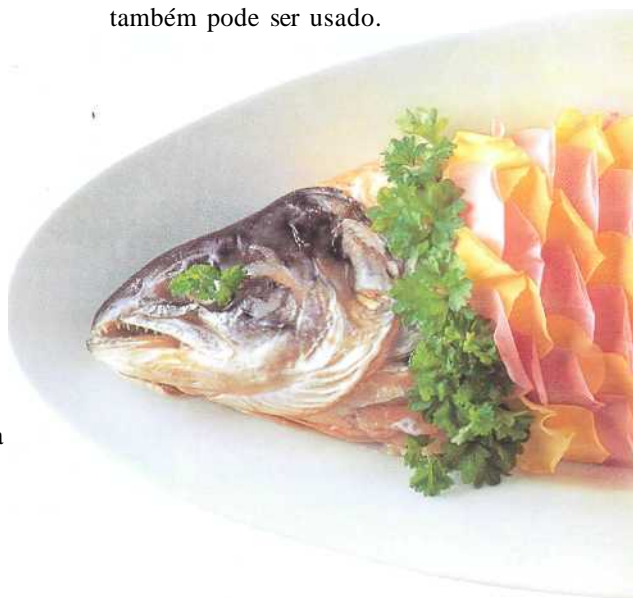
ROSA DE GENGIBRE CONDIMENTADO (PICLE)
Enrole uma fatia para formar o centro, depois enrole mais 3 fatias sobrepostas para as "pétalas".

CEBOLINHA ENROLADA
Corte a parte verde de uma Cebolinha na longitudinal, como na foto. Deixe-a gelar na água por 2-3 horas até enrolar.

ERVAS FRITAS
Frite em bastante óleo folhas de ervas como manjericão e salsinha, a 180°C por 10 segundos. Escorra bem.

ENFEITES DE PEPINO
Canele a casca de um pepino (ver p. 179) e corte em rodelas finas. Faça um corte em cada uma e torça-a.

BUQUÊ DE ERVAS
Disponha em forma de leque ramos de ervas frescas como salsinha, endro e tomilho junto ao peixe cozido. Estragão também pode ser usado.

ROSA CÍTRICA
Com a faca afiada, corte a casca do limão em espiral, fazendo uma beirada em forma de babado. Enrole a casca, criando um botão de rosa.

ESCAMAS DE ABOBRINHA
Escalde uma abobrinha, corte-a em rodelas, e cada rodela em 4. Arrume-as sobrepostas no peixe, imitando escamas.

# COZINHANDO NO VAPOR

O vapor produzido por um líquido ao ser fervido é o método ideal para cozinhar peixes delicados, como linguado e patença (tipo de linguado americano), e frutos do mar. Usa-se água, mas caldo de legumes ou de ervas dá mais sabor.

## COMO DAR MAIS SABOR

O peixe cozido a vapor pode ficar insosso; para lhe dar mais sabor ponha legumes, ervas, condimentos e outros temperos na água, ou espalhe-os sobre o peixe.

- Pique ervas e legumes — cebola, cenoura, alho-poró, erva-doce, ramos de salsinha ou folhas de coentro — e adicione ao líquido fervente.
- Coloque o peixe na cesta furada sobre uma espessa camada de ramas de erva-doce e galhos de tomilho ou endro.
- Cubra o peixe com Cebolinha picada, gengibre ou alho picadinhos, rodelas de limão e alguns grãos de erva-doce.
- Ponha o peixe em marinada antes de cozinhá-lo. Azeite, suco de limão, vinho branco e molho de soja combinam bem com peixe.

## TEMPO NO VAPOR

0 *peixe está cozido quando fica opaco por inteiro e, ao ser tocado com um garfo, os nacos soltam-se facilmente. Se cozido demais, o peixe fica seco* e se *desmancha.*

| • FILÉS | PEDAÇOS |
|---|---|
| 3-4 minutos | 80-10 minutos |

• PEIXE INTEIRO
6-8 minutos (até 350 g)
12-15 minutos (até 900 g)

## MÉTODO CONVENCIONAL

*A panela de cozinhar a vapor tem uma cesta com furos que se encaixa logo acima do líquido fervente na parte de baixo. Aqui, postas de cavala, vermelho (cioba) e linguado* (ver p. 61) *são cozidas no vapor de um* court bouillon *em fogo brando.*

1 Encha o fundo de uma panela a vapor com *court bouillon* e deixe ferver em fogo brando. Coloque o peixe em uma só camada na cesta furada. Coloque-a sobre o líquido fervendo. Tampe e deixe cozinhar no vapor *(ver quadro abaixo).*

2 O peixe está pronto quando ficar opaco. Teste com um garfo: a carne do peixe deve estar úmida e macia.

## MÉTODO USANDO CESTA DE BAMBU

*Pode-se colocar uma cesta de bambu sobre uma* wok *com caldo grosso fervente. O vapor aromático ajuda a dar sabor ao peixe, enquanto ervas, condimentos e outros temperos podem ser colocados no peixe.* O *cozimento no vapor conserva a atraente cor do peixe, como o vermelho da foto.*

1 Encha uma *wok* pela metade e deixe ferver lentamente. Junte legumes picados *(ver quadro à esquerda).*

2 Faça talhos no peixe e insira temperos que preferir *(ver p. 53)* para o sabor penetrar na carne. Deite o peixe na cesta e polvilhe com mais temperos. Coloque a cesta sobre a *wok.*

3 Tampe a cesta para intensificar o sabor dos legumes e temperos. Cozinhe no vapor — veja o tempo no quadro à esquerda. Sirva o peixe com os legumes e os temperos.

# COMO GRELHAR

0 fogo alto da grelha e da churrasqueira assa rapidamente o peixe e esse é o melhor método. Peixes gordurosos como sardinha e cavala são ideais, pois seu óleo natural mantém a carne úmida ao ser grelhada.

## COMO GRELHAR PEIXE PEQUENO INTEIRO

*A pele e a espinha mantêm* o *peixe úmido, por isso é melhor grelhá-lo inteiro. Limpe o peixe* (ver p. 52-53) *antes de grelhar e faça alguns cortes* (ver p. 53)*, se desejar. Para dar mais sabor, deixe marinar em azeite, alho amassado e salsinha picada, como com as sardinhas da foto.*

1 Retire os peixes da marinada e coloque-os numa grelha untada. Grelhe em fogo alto por 2 minutos.

2 Vire o peixe e pincele com a marinada, ou com azeite de oliva se não foi usada marinada. Grelhe por mais 2 minutos, ou até que a pele fique dourada e crocante.

## SUPORTES PARA PEIXE

Ao assar na churrasqueira o peixe inteiro, em filés ou postas, para facilitar a tarefa existe um suporte, com dobradiças em formato de peixe. Pincele-o com azeite para evitar que o peixe grude.

SUPORTE EM FORMA DE PEIXE

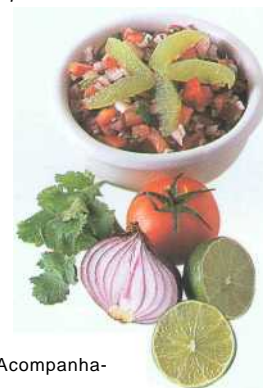
SUPORTE QUADRADO

## COMO ASSAR PEIXE INTEIRO NA CHURRASQUEIRA

0 *calor tosta o peixe mas mantém a carne úmida e saborosa. Aqui mostra-se a truta, mas poderia ser cavala, cação, atum e perca. Para assar uniformemente, faça talhos no peixe* (ver p. 53) *e, para facilitar o manuseio, use um suporte para peixe (ver à direita).*

Coloque o peixe dentro do suporte untado, junto com ramos de ervas frescas ou folhas de uva, e feche-o bem. Coloque-o numa churrasqueira bem quente. Molhe o peixe várias vezes com azeite ou marinada. Asse-o por cerca de 3 minutos de cada lado — até a pele dourar e a carne ficar macia.

## *SALSA* PARA PEIXE

*Contraste o peixe tirado direto da churrasqueira com* um molho *gelado e picante.*

Acompanhamento tradicional na culinária mexicana, *a salsa* combina o sabor penetrante do alho, cebola e *chilis* com o sabor ácido do limão, A *salsa* servida gelada acentua o sabor suave do peixe quente.

# COMO ASSAR

É uma excelente maneira para preparar peixe inteiro grande e médio, ou postas e filés grossos. O peixe pode ser assado sem ser coberto, ou envolto em papel-alumínio ou manteiga ou folhas; no caso de peixe inteiro, assado com uma crosta de sal grosso. Para um prato mais nutritivo, o peixe pode ser recheado antes de assado, o que também dará mais sabor a ele.

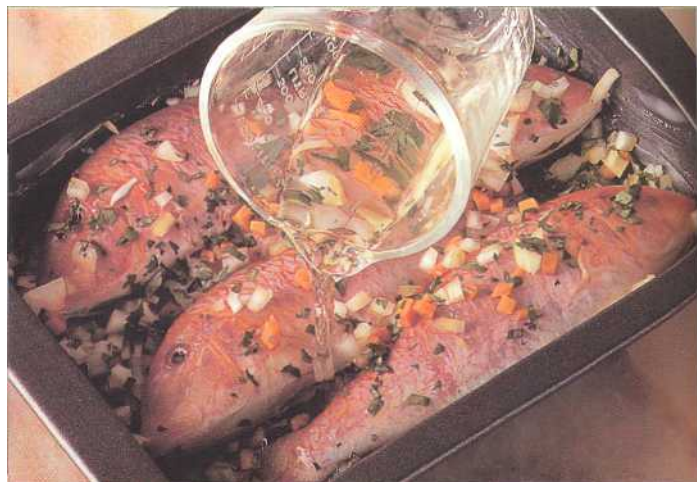
### TEMPEROS PARA ASSAR PEIXE DESCOBERTO

O modo mais simples de temperar é pôr ervas frescas na barriga do peixe. Algumas sugestões:

- Temperos orientais como gengibre fresco e erva-cidreira.
- Migalhas de pão fresco com ervas, condimentos ou nozes picadas misturadas com ovo.
- Camarão com alho ou salsinha.

## PEIXE DESCOBERTO

*Peixe inteiro e médio, como o vermelho da foto, é ideal para ser assado descoberto.*

Arrume uma só camada de peixe numa assadeira untada. Espalhe os temperos (ver quadro à esquerda) e cubra com o líquido. Asse, descoberto, a 180°C por 30 minutos ou até a carne ficar opaca e a pele crocante. Se quiser, escorra o caldo e sirva o tempero com o peixe.

## COMO RECHEAR E ASSAR NO PAPEL-ALUMÍNIO

*Ao embrulhar o peixe no papel-alumínio ele é assado em seu próprio caldo, ficando deliciosamente úmido. O peixe pode ser sem recheio ou, dependendo do modo de retirar a espinha, ser recheado pela barriga ou dorso. O peixe recheado leva um pouco mais de tempo para assar.*

1 Com uma colher coloque o recheio na cavidade da barriga do peixe. Prenda a abertura com palitos de coquetel.

2 Embrulhe cada peixe em papel-alumínio untado (óleo ou manteiga). Feche-o bem para o caldo não escorrer enquanto o peixe assa.

3 Ponha numa assadeira e asse a 180°C, por 25 minutos se for pequeno, por 35-40 se for grande. Abra o papel-alumínio ao servir.

## COMO RECHEAR PELO DORSO ANTES DE ASSAR

*Embora a abertura das costas seja menor do que a da barriga, ao se rechear pelo dorso mantém-se a forma do peixe. Veja técnica para retirar a espinha do peixe pelo dorso na* p. 55.

Com uma colher, coloque o recheio na abertura feita no dorso. Embrulhe e asse como o peixe à esquerda.

## COMO ASSAR *EN PAPILLOTE* (TROUXINHAS)

*0 termo* en papillote *em francês significa "em um saco de papel". Esta técnica protege o peixe (cherne é mostrado aqui) e o mantém úmido. A cobertura com ervas, legumes e vinho branco dá um ótimo sabor ao assar. Para uma melhor apresentação, abra ao servir.*

1 Corte um coração 5 cm
 I maior do que o peixe, seja no papel-manteiga, papel impermeável ou papel-alumínio, e unte-o.

2 Ponha o peixe num lado com 4 ramos de coentro, 2 cenouras à *julienne* (ver p. 166) e 4 colheres (sopa) de vinho branco.

3 Dobre a outra metade do papel e feche torcendo toda a volta. Ponha numa assadeira e asse a 180°C por 15-20 minutos, até a trouxinha estufar.

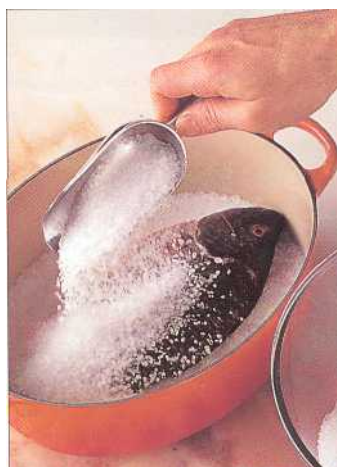
## FOLHAS

*Folhas de uva (parreira) ou de bananeira ajudam a manter o peixe úmido ao ser assado, dando-lhe um sabor especial.*

Arrume o peixe no centro da folha. Enrole a folha em volta do peixe. Se necessário, amarre a folha com uma tira de alho-poró escaldado.

## COMO ASSAR EM CROSTA DE SAL

*Peixe assado deste modo ficará com a pele crocante e a carne úmida — sem salgá-lo demais. O sal ajuda o peixe a reter umidade e dá mais sabor. Antes de assar, tire as barbatanas, escamas e vísceras e limpe o peixe com papel-toalha.*

1 Espalhe uma camada de 5 cm de sal marinho no fundo de uma panela pesada. Arrume o peixe em cima e cubra com outra camada de sal (1,3 kg de sal dá para cobrir 900 g de peixe, como na foto).

2 Borrife água no sal. Asse o peixe a 220°C por cerca de 30 minutos.

3 Quebre a camada de sal com um martelo pequeno. Retire o peixe, mantendo-o inteiro. Com uma escova retire o excesso de sal e sirva imediatamente.

O TRUQUE DO *CHEF*

### PEIXE-ANJO TRANÇADO

Trance fatias de *bacon* em volta do filé, pondo umas folhas de tomilho ao trançar Asse a I 80°C por 20 minutos. O *bacon* dá um sabor especial ao peixe e forma cobertura crocante; a gordura penetra no peixe, deixando-o úmido.

# COMO FRITAR j

Selecione pedaços de peixe da mesma espessura para fritar por igual. A temperatura da gordura é vital: se for muito baixa a parte de cima ficará encharcada e se soltará, se muito alta, fritará depressa demais.

## EMPANANDO

Uma cobertura leve protege os delicados filés e ajuda a mantê-los úmidos ao fritar

- Condimentos secos Cajun: páprica, cebola e alho em pó, tomilho e orégano secos, pimenta-branca, pimenta-do-reino e pimenta caiena em pó e sal.
- Misture ervas e condimentos fortes: endro picado, grãos de erva-doce esmagados e pimenta-do-reino grosseiramente moída.
- Misture Cebolinha verde picada e um pouco de raspas de limão com migalhas de pão ou farinha de trigo.

## FRITANDO EM POUCO ÓLEO

*Use partes iguais de manteiga e óleo. Tempere e empane o peixe* (ver à esquerda) *e deixe a manteiga espumar antes de fritar o peixe.*

*1* Ponha o peixe, com o lado I da pele para baixo, na manteiga e óleo espumando. Frite por 5 minutos e vire-o.

2 Frite os filés por mais 3-5 minutos, até dourarem bem. Enfie um garfo na parte mais grossa do peixe: a sua carne deve estar firme e opaca.

## MANTEIGA ESCURA

*Chamada em francês de* beurre noisette, *é classicamente usada para fritar peixe de carne branca, especialmente arraia. Retire a pele escura e envolva com farinha de trigo temperada.*

Aqueça 4 colheres (sopa) de manteiga numa frigideira até ficar bem escura. Junte os pedaços de arraia e frite por 8-10 minutos de cada lado.

## A MODA *CAJUN*

*Peixe frito à Cajun, de New Orleans e dos estados em volta do Golfo do México, tem uma crosta escura e apimentada da cobertura especial que envolve o peixe vermelho (ver quadro à esquerda).*

Coloque os filés empanados em gordura quente. Frite até a cobertura ficar torrada, cerca de 6 minutos. Vire e frite do outro lado.

## COBERTURA COM CROSTA DE ERVAS

*Esta técnica cria uma atraente crosta, contrastando seu sabor com a textura úmida do peixe. Use filés de consistência firme como salmão, bacalhau ou peixe-anjo. A frigideira antiaderente é ideal, pois pede menos óleo e tosta a crosta.*

1 Num prato, misture várias ervas e condimentos fortes (ver quadro acima, à esquerda). Pressione os filés de peixe sem pele na mistura, cobrindo-os por igual.

2 Frite os filés com o lado da crosta para baixo, com um pouco de óleo quente, por 7-10 minutos, sem virar. Pressione-o fortemente com uma espátula para que o suco venha à superfície e o calor penetre na carne.

## COMO FRITAR PEIXE EMPANADO EM BASTANTE ÓLEO

*A massa protege e mantém o peixe suculento e úmido. A temperatura tem de ser alta (180° - 190°C) para se conseguir bom resultado; o óleo deve ser cuidadosamente escolhido, quanto à sua capacidade de chegar na temperatura exigida e à sua influência no sabor do peixe; óleos vegetais são os mais indicados. Corte o peixe em tamanhos regulares, ou use postas ou filés.*

1 Para testar a temperatura do óleo, ponha um cubo de pão branco que deve escurecer em cerca de 30 segundos. Retire-o logo depois.

2 Coloque no óleo quente o peixe empanado. Frite postas grandes de peixe, uma por vez, por 7-10 minutos, para fritar por igual.

Quando o peixe ficar dourado e crocante, levante a cesta. Sacuda-a para sair o excesso de óleo. Escorra o peixe em papel-toalha. Tempere-o antes de servir.

### TERMÔMETRO PARA FRITURAS

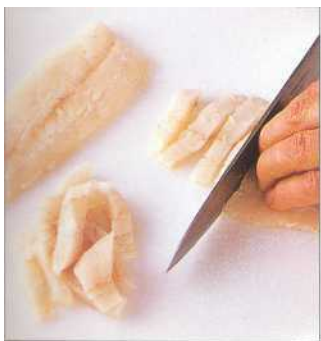
Este tem um gancho para ser fixado na lateral da panela. Coloque o termômetro quando o óleo ainda estiver frio e espere até dar a temperatura correta, para começar a fritar

### PARA EMPANAR PEIXE

A massa deve ser fina (ver p. 39). Mude o óleo regularmente, pois a alteração de sabor pode prejudicar o gosto da massa.

- Ponha um pouco de óleo ou manteiga derretida na massa.
- Cerveja em vez de leite — a cobertura fica mais leve e dourada.
- Tempere a farinha de trigo com caiena, *chili* ou *curry* em pó.
- Use massa para *tempura* (ver p. 269) para camarões ou petiscos de peixe, e sirva com molho de soja.

## COMO FRITAR *GOUJONS* (PETISCOS)

*Corte em tiras filé de peixe sem pele, trabalhando contra o veio da carne: isso faz com que os petiscos mantenham a forma. O óleo costuma subir, assim coloque-o na frigideira até o nível recomendado: cerca de 1/3 da panela funda.*

1 Corte os filés de peixe sem pele em tiras de 1 cm, ao contrário do veio com a faca da cozinha.

2 Ponha as tiras dentro de um saco com farinha de trigo temperada. Feche a parte de cima e sacuda-o bem.

3 Aqueça o óleo a 180-190°C. Ponha os *goujons* no óleo, usando escumadeira ou cesta para fritura. Frite por 3-4 minutos até dourar. Retire-os e escorra em papel-toalha.

# MISTURAS DE PEIXE

Diversos tipos de peixe podem ser batidos como purê ou desfiados, e as misturas assim obtidas têm inúmeras aplicações. Musse de peixe pode ser moldada, usada em camadas ou modelada em bolinhos, e peixe desfiado pode ser transformado em bolo. Enfeite a musse de peixe básica mostrada aqui, com ervas picadas, condimentos moídos e outros temperos.

## MUSSE DE PEIXE

*450 g* de *filé de peixe (pescada, patença, linguado ou salmão)*
*sal a gosto*
*2 claras*
*350 ml de creme de leite integral*
*pimenta-branca ou caiena moída*

Limpe e tire a pele dos filés. Retire cuidadosamente a espinha. Bata os filés no processador com sal e junte as claras. Para uma textura macia, passe a mistura por uma peneira fina sobre uma tigela (eliminando assim qualquer espinha que possa ter ficado). Aos poucos, junte o creme de leite à mistura sobre um recipiente com cubos de gelo para evitar que a mistura se separe. Tempere com sal e pimenta. Rende cerca de 850 g.

## QUAL O SIGNIFICADO?

QUENELLES - Este nome deriva da palavra alemã *knõdel,* que significa bolinho, mas hoje se aplica a qualquer confeito ou mistura em forma ovalada, como musse e *sorbet.* As pequenas podem ser usadas para guarnecer sopas claras.

**TIMBALES** - E o nome dado forminhas redondas e altas, e a qualquer alimento moldado e assado nelas e servido individualmente. É dado para forminhas feitas de peixe, carne ou legumes.

## COMO FAZER MUSSE DE PEIXE

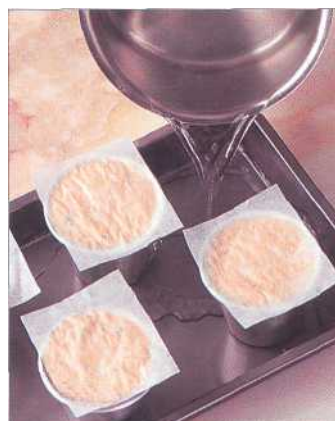
*Esfriar a mistura sobre um recipiente com gelo ao adicionar o creme de leite evita que a mistura se separe.*

1 Corte o peixe em pedaços, ponha sal e bata no processador com a lâmina de metal. Junte as claras e bata até estarem totalmente incorporadas.

2 Passe a mistura por uma peneira sobre uma tigela. Coloque-a sobre outra tigela com água e gelo. Junte o creme de leite com uma espátula de borracha.

## COMO FAZER *TIMBALES* DE PEÍXE

*Uma maneira simples de usar a musse de peixe é assá-la em forminhas altas.*

1 Ponha a musse em 6 forminhas geladas. Cubra-as com papel impermeável untado. Coloque-as numa assadeira com água quente até quase o alto das forminhas.

2 Leve para assar em banho-maria a 160°C, até ficar firme, por cerca de 25 minutos. Desenforme em pratos individuais.

## COMO FAZER *QUENELLES* DE PEIXE

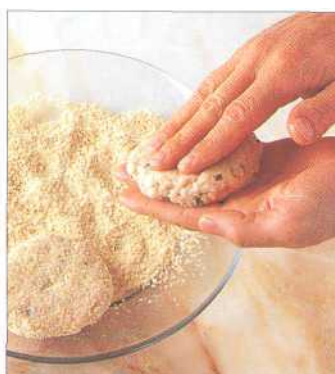
*Estes croquetes, feitos com a musse acima, são moldados com duas colheres de sopa mergulhadas antes na água.*

1 Pegue uma colherada de musse e modele dos lados com outra colher, até formar um croquete liso e ovalado. Rende 18-19 *quenelles.*

2 Afervente-os até ficarem firmes, 5-10 minutos. Retire-os com escumadeira e escorra em papel-toalha.

## COMO FAZER BOLINHOS DE PEIXE

*Estes podem ser feitos com uma grande variedade de peixe: peixe branco (bacalhau ou merluza) ou oleoso (cavala ou salmão). A mistura de peixe fresco com peixe defumado também é interessante, podendo ser desfiado em flocos grandes ou cortado fininho. Sobras de peixe cozido também podem ser usadas, misturando peixe e batata em proporções iguais.*

1 Amasse o peixe cru com o garfo. Misture o purê de batata e ovo suficiente para dar liga, usando uma espátula. Junte salsinha picada e temperos e misture bem.

2 Com a mistura faça bolinhas, achate-as e cubra com migalhas de pão seco. Leve à geladeira por 30 minutos. Frite em óleo quente por 5-6 minutos de cada lado ou até dourarem.

## COMO FAZER TERRINA DE PEIXE EM CAMADAS

*Aqui a musse de peixe básica (ver quadro na p. 76) transforma-se numa sofisticada terrina com três camadas. Uma camada é feita com a mistura básica, a outra com a mistura básica e ervas liquefeitas e camarões enrolados em folhas de espinafre ficam entre as duas camadas. Se quiser, faça metade da musse com salmão e a outra com truta. A terrina pode ser servida quente ou fria.*

1 Forre uma terrina untada com manteiga com folhas de espinafre escaldado, sem deixar espaços.

2 Enrole os camarões nas folhas de espinafre escaldado e arrume-os em três fileiras sobre a musse.

3 Cubra os camarões com a musse misturada com ervas liquefeitas. Com o saco de confeitar, faça filas homogêneas para que a textura final fique macia. Depois de assada, retire da terrina e sirva-a fatiada.
Se servida fria, como na foto, arrume as fatias sobre molho de açafrão decorado com fios de açafrão.

## TERRINA DE PEIXE

*850 g* de *musse de peixe*
*300 g* de *camarões cozidos e sem casca*
*12-15 folhas grandes de espinafre escaldadas*
*30* g de *cerefólio* e endro *picados*

Bata o cerefólio e o endro picado no processador até se liquefazerem. Divida a musse em duas partes e adicione as ervas liquefeitas a uma delas, até que a musse fique com um verde intenso. Forre um terrina de 1,5 litro com o espinafre escaldado. Com o saco de confeitar coloque uma camada da *musse* não colorida na terrina. Enrole os camarões em folhas de espinafre escaldado, arrume-os sobre a musse simples e ponha uma camada da musse verde sobre ela. Cubra com papel-manteiga. Asse em banho-maria a 150°C por cerca de hora ou quando ao enfiar uma faca, no centro, ela sair limpa. Retire da terrina e sirva cortada em fatias, quente ou fria.

# LAGOSTA

A lagosta tem bastante carne de sabor suave e adocicado. Para certeza de que está fresca, é aconselhável comprar a lagosta viva e prepará-la em casa. Escolha as que se mostram ativas e pesadas em relação ao tamanho.

## MATANDO HUMANAMENTE

*Alguns* chefs *recomendam colocar a lagosta viva no congelador por 1 hora para dessensibilizar antes de matá-la.*

Segure a lagosta, dorso para cima e garras bem presas na tábua. Localize o centro da marca de cruz que existe nas costas e enfie a ponta de uma faca de cozinha afiada até atingir a tábua. Isso mata a lagosta instantaneamente, mas ela poderá estremecer um pouco devido aos nervos cortados.

### QUAL O SIGNIFICADO?

O termo en *bellevue é* usado para descrever pratos frios feitos com frutos do mar, peixe e aves passados na gelatina, *aspic,* o que lhes dá um acabamento sofisticado. No caso da lagosta, a carne é cortada, passada na gelatina e recolocada na casca. Parece que o nome veio do Château de Belleville, da Marquesa de Pompadour, que gostava de estimular o apetite de Louis XV com pratos decorativamente apresentados.

## COZIMENTO DA LAGOSTA VIVA

*As lagostas em geral são vendidas com suas garras presas com elástico e a cauda amarrada com barbante a um pedaço de madeira.*

*1* Deixando o suporte do corpo intacto, mergulhe a lagosta numa panela funda contendo *court bouillon* fervente (ver p. *66).*

2 Ferva e cozinhe até a casca avermelhar, 5 minutos para os primeiros 450 g e mais 3 para cada 450 g adicionais. Leve a lagosta para uma peneira. Escorra e deixe esfriar.

## COMO RETIRAR A CARNE DA CAUDA

*A lagosta cozida é servida de várias maneiras. A carne da cauda, uma das partes mais suculentas, em geral é retirada em uma só peça e cortada em pedaços, conhecidos como* medallions.

1 Segure a lagosta com a barriga para cima, corte através da carapaça de cada lado da cauda.

2 Puxe a casca para trás, expondo a carne da cauda da lagosta.

3 Puxe a carne inteira da casca. Faça um corte não muito fundo na curva interna. Retire a veia escura.

4 Corte a carne branca da parte de cima da cauda. Corte a carne restante em pedaços regulares. Arrume-os sobrepostos sobre o dorso da lagosta — se usar *aspic* para dar brilho, esta apresentação chama-se *en bellevue* (ver quadro à esquerda).

## COMO RETIRAR A CARNE DA MEIA CASCA

*A casca laranja-avermelhada da lagosta cozida pode ser usada como um atraente "prato " de servir. Toda a porção da cauda pode ser destacada da cabeça, lavada e usada. Se a lagosta for para duas pessoas, a carne pode ser servida em meia casca.*

1 Cozinhe a lagosta como descrito na p. 78. Quando esfriar para ser manuseada confortavelmente, corte e retire o suporte do corpo. Segure a lagosta com o dorso para cima, e corte-a longitudinalmente da cabeça à cauda com uma faca de cozinha grande.

2 Com uma colher retire o fígado; reserve. A lagosta fêmea pode conter ova, ou coral, que fica rosada ao ser cozida; reserve-a. Jogue fora o saco de areia (estômago).

3 Retire cuidadosamente a carne da cauda de cada lado da casca. Retire e jogue fora a tripa.

4 Quebre as garras logo abaixo da pinça, sem danificar a carne. Retire a carne do fundo da garra.

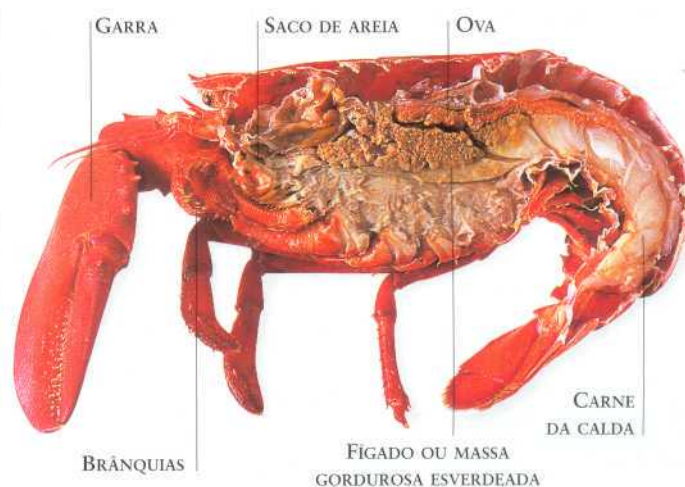
5 Puxe a pequena pinça do resto da garra, retirando junto a fina membrana branca. Retire a carne dessa parte da garra. Retire a carne da casca da pinça grande, mantendo-a inteira.

## QUEBRADOR DE LAGOSTA

As garras da lagosta são muito duras. Para remover a carne, use o quebrador ou um martelinho.

O quebrador de lagosta é similar ao quebrador de nozes com dobradiça, mas é mais forte. A parte interna, perto da dobradiça, é serrilhada para poder segurar a casca lisa. Alguns quebradores têm um dente na ponta para retirar a carne da garra. Você também pode comprar pinças para lagosta, especiais para quebrar as garras e extrair a carne.

## PARTES DA LAGOSTA

*A casca pesa dois terços do total da lagosta, mas pouco do restante é comestível. A casca é azul-escura quando crua e torna-se laranja-avermelhada ao ser cozida.*

**PARTES COMESTÍVEIS**

- A parte com mais carne é a cauda da lagosta.
- As duas garras também têm carne deliciosa.
- O fígado verde e cremoso é uma delícia.
- A ova da fêmea também pode ser consumida. É preta quando crua e vermelha quando cozida.

**PARTES NÃO COMESTÍVEIS**

- A casca e as patas.
- As membranas duras das garras.
- O pequeno saco de areia (estômago).
- O canal intestinal que vai do dorso à cauda.
- As brânquias que ficam na parte do corpo entre a cabeça e a cauda da lagosta.

# CARANGUEJO

Existem mais de doze tipos de caranguejo comestíveis — as espécies que têm corpo grande são as mais usadas na culinária. Pode-se comprá-lo inteiro, vivo ou cozido — o caranguejo vivo deve ser ativo e bem pesado em relação ao seu tamanho. Em geral é cozido inteiro e cortado depois.

## CALDO LOUISIANA

Como alternativa ao tradicional *court bouillon,* use o caldo Louisiana para ferver caranguejos, dando-lhes um sabor apimentado. Neste método original, o caranguejo é cozido num caldo espesso e bem picante que leva limão, mistura de condimentos, tomilho, pimentas, cebola, alho e pimenta em grão. A receita é originária dos estados em volta do Golfo do México, ricos na tradição crioula e *Cajun.* A culinária crioula, um misto apimentado da culinária francesa, espanhola e africana, é considerada a mais refinada das duas. A *Cajun,* trazida pelos franceses, é mais condimentada do que a crioula.

## COMO ENFEITAR CARANGUEJO

Esta apresentação clássica faz da casca um elegante recipiente. Retire a carne, mantendo os pedaços tão grandes quanto possível. Retire do caranguejo quaisquer membranas ou casca. Corte em volta da linha que contorna a beira da casca. Lave-a e seque. Arrume a carne branca numa das metades da casca. Misture a carne escura com um pouco de maionese e coloque-a na outra metade. Guarneça com salsinha fresca picadinha, clara cozida picada e gema cozida passada pela peneira; sirva com mais maionese.

## COMO FERVER O CARANGUEJO

*O líquido de cozimento pode variar de água ou do clássico* court bouillon *(ver p. 66) até um caldo grosso (ver ao lado). Antes, ponha o caranguejo vivo no congelador por 7 hora para dessensibilizá-lo, facilitando seu manuseio.*

1 Se já não foi feito pelo peixeiro. Amarre o caranguejo com barbante para imobilizar suas garras. Encha uma panela com *court bouillon* suficiente para cobrir o caranguejo. Deixe ferver.

2 Ponha o caranguejo e tampe a panela; leve de volta para ferver e cozinhe até que a casca do caranguejo fique vermelha, cerca de 5 minutos para cada 450 g.

3 Retire o caranguejo da panela com escumadeira. Transfira-o para uma peneira para escorrer. Deixe esfriar, depois retire a carne cozida da casca (ver abaixo).

## COMO RETIRAR A CARNE DE CARANGUEJO DA CASCA

*Embora o tamanho e a forma variem de uma espécie para outra, as partes essenciais do corpo exigem o mesmo preparo. Quanto maior o caranguejo, mais fácil é retirar sua carne. Existe um grande número de utensílios para extrair a carne. Vara as patas, abra a casca e retire a carne com um palito. Use uma colher para tirar a carne amarelo-escura da casca. Opte por um espeto ou uma agulha de lardear para retirar as fibras brancas da parte central do corpo. Vara enfeitar o caranguejo, ver quadro a esquerda.*

1 Segure as pernas e as garras junto ao corpo e torça, removendo-as. Jogue fora as pernas.

2 Quebre as garras sem danificar a carne de dentro. Retire a carne em pedaços grandes.

3 Retire a cauda pontuda, virando-a para trás.

4 Quebre a casca pressionando para baixo de cada lado do corpo com os polegares. Retire a porção do corpo. Raspe a carne escura da casca e deixe-a separada da carne branca da pata.

5 Jogue fora o estômago e as brânquias, pois não são comestíveis. Se pretende usar a casca para servir, limpe-a muito bem.

5 Corte o corpo do caranguejo na metade, na longitudinal, com a faca de cozinha. Retire a carne com o cabo de uma colherinha, mantendo-a separada da carne escura da casca.

## LAGOSTIM

Embora o lagostim pareça uma lagosta pequena, deve ser preparado e cozido do mesmo modo que o camarão. É mais fácil retirar a tripa antes de cozinhar. Torça a parte central da cauda, depois puxe para fora do corpo — a tripa sairá junto.

# CAMARÃO

Existem muitas variedades e tamanhos de camarões, mas não importa a espécie que você compre, a técnica para prepará-los é a mesma. Cozido ou cru, é importante saber como tirar a casca e a tripa escura.

### COMO PREPARAR CAMARÃO

*A maioria dos camarões grandes têm uma tripa ao longo do dorso. Não é visível, mas sua textura arenosa é desagradável ao paladar, portanto deve ser removida. Se comprar camarão cru, retire a tripa antes de cozinhar.*

1 Retire a casca, mantendo o camarão intacto e evitando que fique carne na casca. Ã casca pode ser retirada inteira, inclusive a cauda, ou deixar a cauda para uma apresentação diferente.

2 Faça um corte não profundo ao longo do dorso do camarão com uma faca pequena, expondo a tripa. Com cuidado solte qualquer membrana presa à tripa.

3 Retire a tripa escura com a ponta da faca e jogue-a fora. Lave e seque com papel-toalha.

O TRUQUE DO CHEF

### PARA QUE O CAMARÃO NÃO ENROLE

Chefs *da cozinha oriental usam esta técnica simples para evitar que o camarão enrole ao ser cozido.*

Antes de cozinhar enfie um palito de madeira comprido no meio do camarão. Retire-o antes de servir.

# MEXILHÕES

Escolha mexilhões perfeitos e cheirando a fresco. Evite os que são pesados — podem estar cheios de areia — ou muito leves quando sacudidos — provavelmente estão mortos. Certifique-se de que estão bem fechados; rejeite os que não se abrem e fecham ao serem batidos.

### MOULES À LA *MARINIÈRE* (MEXILHÕES À MARINHEIRA)

*25 g de manteiga*
*2 cebolas picadas*
*2 dentes de alho picados*
*200 ml de vinho branco seco*
*I colher (sopa) de salsinha picada, e mais para guarnecer*
*450 g de mexilhões vivos e limpos*
*sal e pimenta moída na hora*

Derreta a manteiga numa panela grande e funda, e doure a cebola e o alho por 5 minutos, ou até ficarem macios, junte o vinho e a salsinha, leve para cozinhar lentamente, depois junte os mexilhões. Tampe bem a panela e cozinhe-os por 6 minutos, ou até que se abram. Jogue fora os que estejam fechados. Retire os mexilhões e coe para retirar a areia; enxágüe a panela. Ponha o caldo de volta na panela e ferva até reduzir; tempere. Sirva os mexilhões cobertos com esse caldo e guarnecidos com salsinha. Rende 4 porções.

### COMO LIMPAR

*Cerca de três quartos dos mexilhões boje são cultivados. Os outros são colhidos naturalmente. Os mexilhões filtram a água do mar através do corpo para extrair nutrientes e podem pegar toxinas que existem no mar. Cultivados ou não, devem ser cuidadosamente limpos antes de cozinhar.*

1 Raspe toda crosta da casca com as costas de uma faca pequena.

2 Com o polegar apoiado na lâmina da faca, puxe e retire as "barbas" das juntas da casca.

3 Esfregue com força cada concha sob água corrente com escova dura. Assim removerá qualquer grão de areia, limpando-os completamente antes de cozinhar. Descarte os mexilhões com conchas rachadas ou que não se abrem e fecham ao serem batidos. Coloque os mexilhões limpos numa tigela com água fria, levemente salgada, por 2 horas ou até que estejam prontos para serem usados.

**Da esquerda para a direita:** mexilhão esverdeado da Nova Zelândia; mexilhão novo; mexilhão maduro.

### SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

- Não apanhe mexilhões não cultivados a menos que tenha certeza de que a água do mar não está poluída; e nunca os apanhe no verão.
- Se possível, cozinhe-os no mesmo dia. Deixe-os em água fria levemente salgada por 2 horas; água gelada mata os mariscos.
- Se estiverem lodosos, ou se você quiser cozinhá-los no dia seguinte, deixe-os por uma noite em água fria com I colher (sopa) de farinha de trigo e 50 g de sal.
- Jogue fora os mexilhões que permanecem abertos quando batidos ou estiverem rachados.
- Jogue fora os mexilhões que não se abrem ao serem cozidos.

## ABRIR NO VAPOR

*Para abrir mexilhões e cozinhá-los ao mesmo tempo, devem ser cozidos no vapor em pequena quantidade de líquido e com temperos como cebolas miúdas, alho e ervas. Pode usar água, mas caldo de peixe ou sidra dão melhor sabor. Outra opção é vinho branco seco, como na receita de* moules à la marinière *(ver receita p. 82). Sempre limpe os mexilhões muito bem.*

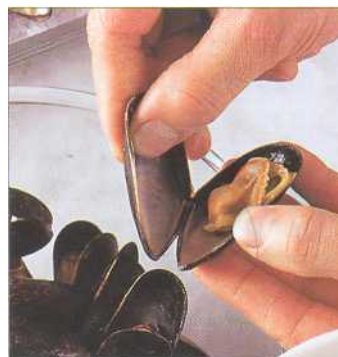
1 Limpe os mexilhões (ver p. 82), depois coloque no vinho quente com temperos.

2 Tampe a panela e cozinhe os mexilhões por 6 minutos. Sacuda a panela de vez em quando para que cozinhem por igual.

3 Retire os mexilhões com escumadeira; jogue fora os que estão fechados. Sirva com o caldo reduzido e coado.

## COMO SERVIR EM MEIA CONCHA

*Uma vez abertos, os mexilhões podem ser usados em diversas receitas, ou servidos na concha com molho, ou com manteiga e ervas, ou ainda com migalhas de pão misturadas com ervas frescas picadas. Se forem grandes, o anel rijo e elástico deve ser removido (veja à direita).*

1 Limpe os mexilhões abertos (ver p. 82) e cozinhe-os como acima, com líquido e temperos que preferir. Retire-os do líquido e deixe esfriar, depois abra-os com os dedos e descarte a concha de cima. Solte os mexilhões do fundo da concha de baixo.

2 Arrume as metades de concha sobre uma camada de sal marinho numa travessa refratária. Cubra cada mexilhão com 7: colher (chá) de *pesto* (ver p. 330) ou manteiga com alho e ervas (ver p. 127), e gratine por 2-3 minutos. Guarneça com *concassée* de tomate (ver p. 178) e folhas de louro.

## COMO RETIRAR O ANEL ELÁSTICO

O *anel elástico que forma uma beirada escura em volta do mexilhão deve ser retirado.*

1 Limpe os mexilhões e cozinhe-os até abrir. Retire-os do caldo do cozimento e depois de sua concha.

2 Com os dedos, puxe cuidadosamente o anel elástico em volta da carne do mexilhão e jogue-o fora.

# OSTRAS & MOLUSCOS

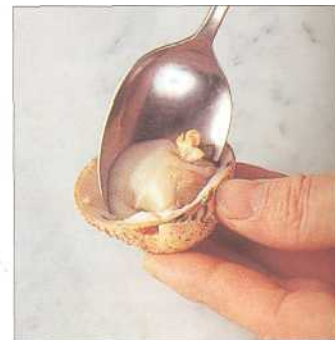
Tanto ostras como moluscos podem ser consumidos crus, retirados da concha e preparados em sopas e cozidos, assados ou fritos. Ou deixados na metade da concha e cobertos com molho ou recheio e gratinados.

## ABRIDOR DE CONCHAS

Para abrir ostras vivas ou outros moluscos, é necessário usar uma faca curta e forte. O abridor é feito especialmente para esse fim. A lâmina é pontiaguda e afiada e cônica dos lados. A parte de metal, junto ao cabo, serve para proteger as mãos da lâmina e das beiradas traiçoeiras da concha da ostra.

## COMO ABRIR MOLUSCOS •

*Existem muitas variedades de molusco, desde os pequenos, chamados* vongole *na Itália, que podem ser cozidos abertos como os mexilhões (ver p. 83), até as grandes* ameijôas *e os enormes* quahogs (venus mercenaria), *indispensáveis nos* chowders *americanos. Esfregue bem os moluscos antes de abri-los para remover pedrinhas e areia, e jogue fora os que estiverem abertos ou danificados.*

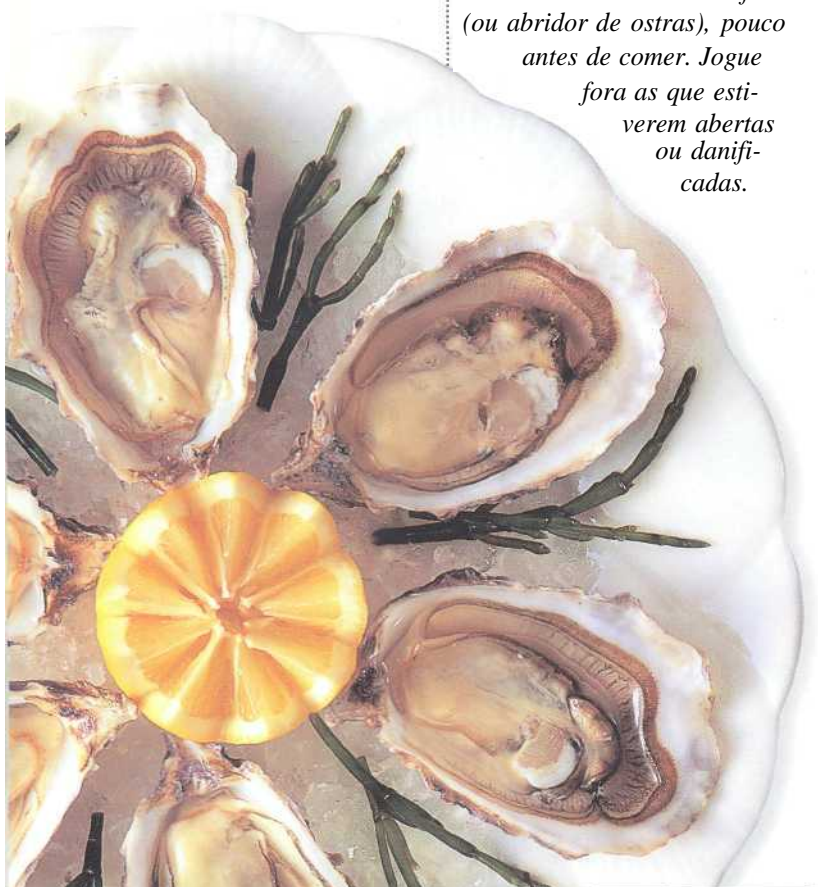
1 Segure firme o molusco e enfie a faca no meio da concha. Faça um movimento de torção para mantê-la aberta e cortar o músculo da junta.

2 Com uma colher, solte o músculo no fundo da concha. Se for servi-los sem a concha, coloque o molusco e o caldo numa tigela.

## COMO ABRIR OSTRAS

*São usualmente consumidas cruas e abertas com uma faca (ou abridor de ostras), pouco antes de comer. Jogue fora as que estiverem abertas ou danificadas.*

1 Com um pano, segure a ostra com o lado redondo para baixo. Enfie o abridor logo abaixo da junta.

2 Enfie mais o abridor entre as duas conchas. Gire-o para separá-las.

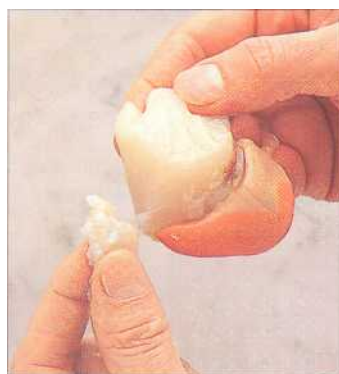
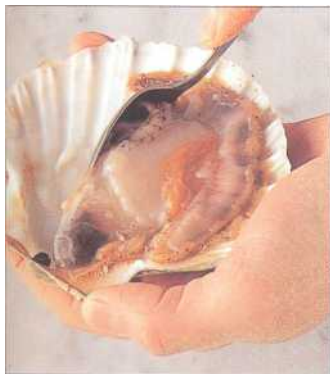
3 Com cuidado, retire a ostra da concha de cima, corte o músculo e descarte a concha de cima. Separe a ostra do músculo no fundo da concha. Sirva na concha forrada de gelo picado com pedaços de limão para espremer. Guarneça com *samphire (herbe de Saint Pierre)* escaldado, se gostar.

# VIEIRAS & Búzios

Vieiras podem ser compradas na concha ou já limpas e sem a casca. Não é necessário estarem vivas ao ser cozidas, mas devem estar muito frescas e com cheiro adocicado. Búzios devem apresentar as mesmas características, embora não sejam consumidos crus.

## COMO ABRIR E PREPARAR VIEIRAS

*Na Europa, são encontradas vieiras sem a concha e com a ova (coral) de cor de laranja intacta; nos Estados Unidos em geral não se encontra a ova. Vieiras na concha devem ser abertas e limpas antes de cozidas. Para abri-las, separe as conchas com um abridor como mostrado aqui, ou com uma faca pequena.*

1 Segure a vieira com o lado arredondado na palma da mão. Enfie um abridor de ostra (ver p. 84) entre as conchas, próximo da junta.

2 Enfie mais o abridor entre as conchas. Gire-o, separando as conchas. Corte a vieira da concha superior, raspando-a com o abridor.

3 Com uma colher separe cuidadosamente a vieira do músculo que a prende no fundo da concha. Retire a vieira; reserve a concha se for usá-la ao servir.

4 Com os dedos retire os órgãos escuros do músculo branco e o coral laranja. Descarte as vísceras; lave a vieira em água corrente.

5 Puxe e descarte o músculo em forma de lua crescente da lateral da vieira. A vieira pode ser cozida com ou sem o coral. Se for usar as conchas para servir, esfregue-as e ferva por 5 minutos.

## VIEIRAS DOS PEREGRINOS

Vieiras em forma de leque também são chamadas de vieiras dos peregrinos ou *coquilles Saint-Jacques,* na França, pois ela é a insígnia dos peregrinos que vão cultuar o santuário de Santiago, patrono da Espanha; eles usam sempre um chapéu de aba larga com essa insígnia. Eles atravessam a França até Santiago de Compostela no norte da Espanha onde, segundo a lenda, está enterrado o santo.

## Búzios

*Devem ser cozidos na concha, pois sua carne é difícil de ser extraída enquanto estão vivos. Ferva uma panela de* court bouillon *(ver p. 66) e junte os búzios. Cozinhe lentamente até que estejam firmes mas macios.*

Tire os búzios da panela com escumadeira. Retire o molusco da concha com garfo. Lave-o bem se houver qualquer sinal de areia.

# LULAS

Com sabor adocicado e consistência agradavelmente firme, a lula é muito apreciada na culinária. A técnica a seguir ensina a prepará-la para uso em diversos pratos, incluindo massa, fritas e salada com frutos do mar.

## PREPARO

*Ao limpar a lula inteira, você tem de lidar com todas as partes. A bolsa, as nadadeiras, os tentáculos e a tinta, todos podem ser consumidos; o resto deve ser jogado fora. Além de serem usadas em sopas e cozidos de peixe, as partes da lula podem ser fritas em pouco ou muito óleo, aferventadas, grelhadas e até consumidas cruas, como no* sushi.

1 Com uma das mãos segure firmemente o corpo, e com a outra puxe a cabeça e os tentáculos. Escorra a tinta e reserve-a se for usá-la (ver quadro abaixo).

2 Puxe a "caneta" interna, que parece um plástico comprido, e jogue-a fora.

3 Tire toda a pele arroxeada que cobre o corpo (bolsa) e as nadadeiras; jogue a pele fora.

4 Com a faca de cozinha corte as nadadeiras do corpo e reserve. Corte os tentáculos da cabeça e reserve.

5 Aperte os tentáculos para tirar as extremidades, corte e jogue fora. Corte e jogue fora os olhos e a boca.

6 Depois de limpar, corte o corpo em anéis ou deixe-o inteiro para rechear. Pique as nadadeiras e os tentáculos.

### A TINTA DA LULA

Dentro da lula fica um saco onde está a tinta preta. Se o saco não se romper durante a limpeza, tire-o, fure-o e reserve a tinta. Esses sacos também podem ser comprados separadamente.

Na Itália, a tinta é usada para colorir e dar sabor às massas: na Catalunha, é usada com arroz, especialmente *paella.* O prato espanhol *calamares en su tinta* é lula cozida em sua própria tinta.

## COMO RECHEAR

*Inteira, a bolsa, ou corpo da lula, é um perfeito recipiente natural para ser recheado. Deixe um pouco de espaço na parte superior, pois o recheio incha no cozimento. Use os tentáculos picados no recheio com outros ingredientes bem temperados. Um recheio popular na Espanha inclui presunto, cebola e migalhas de pão. Do Oriente Médio temos uma deliciosa alternativa: uma mistura de cuscuz, salsicha, pimentão vermelho e hortelã.*

1 Com uma das mãos segure a bolsa. Com um bico de rechear ou uma colher, recheie a bolsa.

2 Feche a abertura com palitos ou costure usando agulha grossa e barbante.

# Aves Domésticas & de Caça

Como Escolher Aves

Como Preparar Aves Inteiras

Como Destrinchar Aves

Como Preparar Aves em Pedaços

Como Fazer *Ballotine*

Como Assar Aves

Acabamento & Guarnições

Pato Assado à Oriental

Como Fritar

Como Cozinhar Aves

Como Grelhar & Assar na Churrasqueira

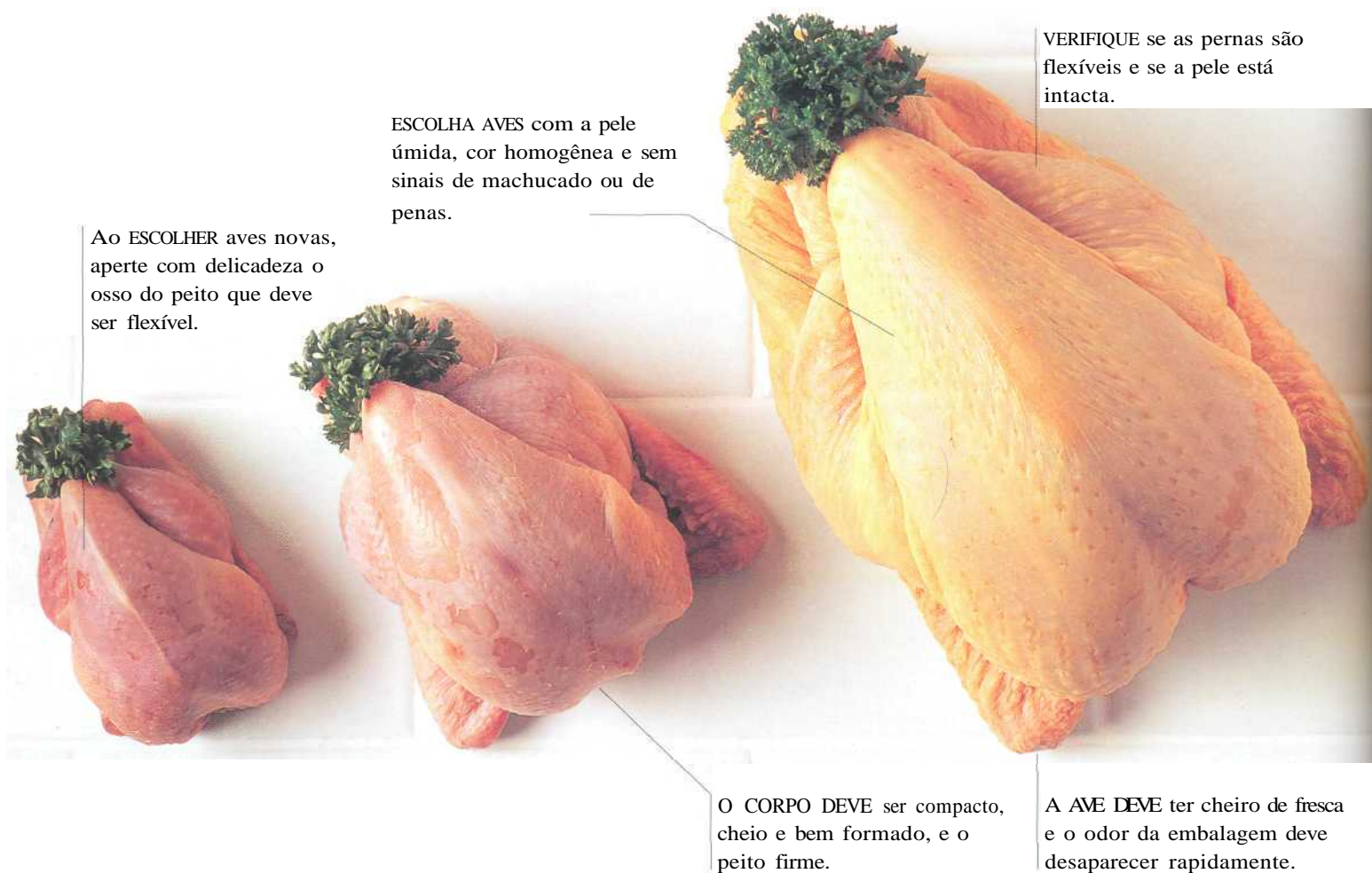
Como Fazer Cozidos & Assados na Panela

Terrinas & Patês

# COMO ESCOLHER AVES

Frescas ou congeladas, escolha aves cheias e bem formadas com pele perfeita, clara e cor homogênea. A pele de aves frescas deve ser úmida sem ser molhada; se molhada, indica que a ave foi parcialmente congelada. Tanto a raça como a ração podem alterar a cor da pele e o sabor da carne.

VERIFIQUE se as pernas são flexíveis e se a pele está intacta.

ESCOLHA AVES com a pele úmida, cor homogênea e sem sinais de machucado ou de penas.

Ao ESCOLHER aves novas, aperte com delicadeza o osso do peito que deve ser flexível.

O CORPO DEVE ser compacto, cheio e bem formado, e o peito firme.

A AVE DEVE ter cheiro de fresca e o odor da embalagem deve desaparecer rapidamente.

## COMO COMPRAR AVES

A maior parte das aves à venda em supermercados são criadas de maneira convencional e têm sabor suave. As aves caipiras, que custam mais caro, são mais saborosas porque têm a uma dieta variada e são criadas com bastante espaço para correr. Algumas aves vêm com rótulos que indicam que foram criadas em locais especialmente projetados; no entanto, o número de aves por metro quadrado varia.

Ao escolher aves congeladas, verifique se a embalagem está fechada e intacta, não devendo apresentar cristais de gelo ou descoloração. Use a tabela na página ao lado para selecionar a ave adequada para cada ocasião e verificar o melhor preparo. O coelho doméstico está geralmente incluído entre as aves selvagens.

## COMO LIDAR COM AVES

Retire a embalagem da ave fresca e coloque-a num suporte sobre um prato. Cubra e guarde-a na geladeira (I-5°C) longe de carnes cozidas. Guarde os miúdos em outra tigela coberta.

Verifique sempre a data de validade nas aves congeladas, inteiras ou em pedaços. Aves congeladas devem ser completamente descongeladas antes de cozinhar Deixe derreter na embalagem original sobre um prato, na geladeira, de 3-5 horas para cada 450 g. Retire logo os miúdos. Cozinhe a ave dentro de I 2 horas após o descongelamento e não congele novamente. A ave crua é vulnerável a bactérias; portanto, limpe bem a superfície e os utensílios usados no seu preparo. Para guardar a ave cozida, esfrie-a rapidamente, depois cubra e guarde na geladeira por 2-3 dias.

## AVES DOMÉSTICAS E DE CAÇA

*Frango e peru servem tanto para as refeições do dia-a-dia como para ocasiões especiais, mas as outras aves são em geral reservadas para ocasiões especiais. Escolha aves novas e macias para cozimento rápido, como fritar e grelhar, e aves mais velhas para métodos mais lentos, como ensopados, que ajudam a amaciar a carne e a se impregnar com o sabor dos ossos. Peça auxílio a seu açougueiro na hora de escolher.*

| AVES | COMO COMPRAR | PREPARO |
|---|---|---|
| AVES PARA COZER | *Peito magro com osso de peito firme. Pele levemente matizada. Carne pouco mais escura que a de frango.* | Refogar, fazer ensopados, caçarola, cozinhar no vapor |
| FRANGO | *Pele cor creme e macia, aparência fresca e úmida.* | Assar, assar na panela, refogar, no vapor, cozinhar, fritar em bastante óleo, fritar mexendo |
| PATO | *Pele flexível e lisa. Aparência seca. Corpo comprido com peito estreito.* | Assar (inteiro) Fritar, grelhar (peito) Use sua gordura para assar batatas |
| GANSO | *Peito cheio com osso dorsal flexível. Pele clara e lisa. Gordura amarela na cavidade do corpo.* | Assar, assar na panela Refogar, ensopados (pedaços) |
| TETRAZ | *Pele úmida e fresca. Carne vermelha escura, sem qualquer marca de "tiro".* | Assar, assar na panela Refogar, na caçarola, ensopada |
| GALINHA D'ANGOLA | *Peito longo e magro. Pele dourada e carne gorda e escura.* | Assar com toucinho, assar na panela, caçarola |
| PERDIZ | *Cheia, carne clara e macia. Cheiro de caça.* | Assar, assar na panela refogar, caçarola, ensopada |
| FAISÃO | *Boa forma e sem marcas de "tiro ". Membros intactos e não quebrados. Cheiro forte de caça.* | Assar no toucinho, ensopado, refogar |
| FRANGO DE LEITE | *Pele úmida e cor de creme. Coxas grossas e peito magro.* | Assar (inteiro) Grelhar, fazer churrasco (aberto/achatado) |
| CODORNA | *Bastante carne. Forma arredondada e carne cheia.* | Assar, assar na panela, refogar, caçarola, grelhar, fazer churrasco |
| COELHO | *Camada homogênea de carne e dorso arredondado. Carne magra, úmida, rosa-claro. Pouca gordura visível.* | Fritar, grelhar, assar, refogar, ensopado, na caçarola |
| PERU | *Cheio, peito e coxa gordos. Carne úmida e sem marcas. Pouco cheiro.* | Assar (inteiro). Assar, refogar, na caçarola (pedaços). Fritar levemente, fritar (peito) |

### FRANGO NO CARDÁPIO

Barato, fácil de preparar e perfeito para ser usado com vários de temperos e acompanhamentos, o frango é um prato popular em quase todas as partes do mundo.

**CHINA** - Frango *bang Bang* (frango desfiado e escaldado, servido com tiras de pepino e molho picante) é um petisco favorito.
**EUROPA ORIENTAL** - Frango *Paprikash* (pedaços de frango cozido em molho de tomate e páprica), clássico prato húngaro, e frango *Pojarski* (bolinhos de frango moído e brioche fritos e servidos com molho de tomate e cogumelo) era um dos pratos prediletos da família real russa.
**FRANÇA** - *Coq au vin,* frango cozido lentamente e com rico sabor devido ao vinho tinto, *bacon* e cogumelos.
**GRÃ-BRETANHA** - *Hindle Wakes* (frango recheado com fruta, vinagre e mostarda) é um prato clássico da Yorkshire de todos os tempos.
**ÍNDIA** - Frango *Tandoori,* frango marinado em iogurte condimentado e assado em forno de barro.
**ITÁLIA** - Frango *Caccíatore* (a caçadora), frango com molho de tomate, cogumelos e vinho.
**ESTADOS UNIDOS** - *Southern-fried chicken* (pedaços de frango cobertos com farinha de trigo temperada e fritos), item indispensável nos piqueniques do país inteiro.

# COMO PREPARAR AVES INTEIRAS

Todas as aves, tanto domésticas — frango, pato e ganso — como as de caça — perdiz e tetraz — exigem preparo cuidadoso para manter sua forma durante o cozimento, o que facilita o destrinchar. Antes de costurar, tire as penas, lave por dentro e por fora e seque com papel-toalha.

### MIÚDOS

Os miúdos consistem em pescoço, moela, coração e fígado, bem como pulmões e intestinos (tripas) — embora os dois últimos não acompanhem as aves vendidas limpas. A menos que você limpe a ave, vai encontrá-los embalados em saco plástico dentro do corpo. No entanto, muitas vezes, eles não vêm com aves vendidas limpas. Você pode comprá-los na avícola se quiser preparar caldo.

Para fazer caldo para molho (ver p. 101), limpe os miúdos, jogando fora a membrana e a bílis amarelada do fígado. Cozinhe-os lentamente com algumas colheres (sopa) de cebola e cenoura picadas, buquê garni (ver p. I 85) e grãos de pimenta-do-reino.

O fígado de aves domésticas (ver p. 94) e de algumas de caça é delicioso, mas é aconselhável jogar fora os demais miúdos das aves de caça.

Prepare e cozinhe os miúdos do mesmo modo que as aves. Guarde-os separadamente, num recipiente longe de carnes cozidas, por 1-2 dias. Cozinhe-os sempre muito bem antes de consumi-los.

## RETIRANDO A FÚRCULA

*A fúrcula (jogador ou jogo) fica localizada no final do pescoço. Não é necessário retirá-la, mas se o fizer ficará mais fácil cortar o peito. Isso é importante se for preparar frango grande ou peru. Use uma faca pequena e pontuda.*

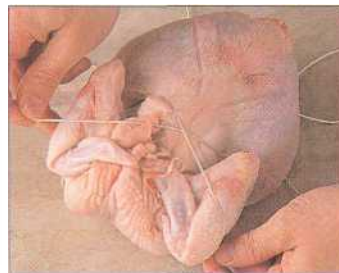
1 Puxe para trás a pele da cavidade do pescoço da ave. Corte em volta da fúrcula.

2 Raspe a carne da fúrcula, depois corte-a na base e retire.

## AMARRANDO AVES PEQUENAS

*Amarrar a ave garante uma forma bem-feita e ajuda a manter o recheio no lugar. Use barbante para as pequenas (frangos de leite, perdizes, faisões, tetrazes e codornas), em volta das pernas e do corpo. Antes de começar, enfie as pontas das asas e a pele do pescoço por baixo da ave.*

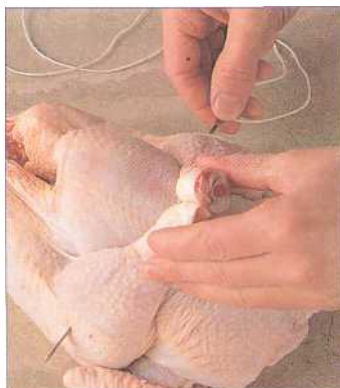
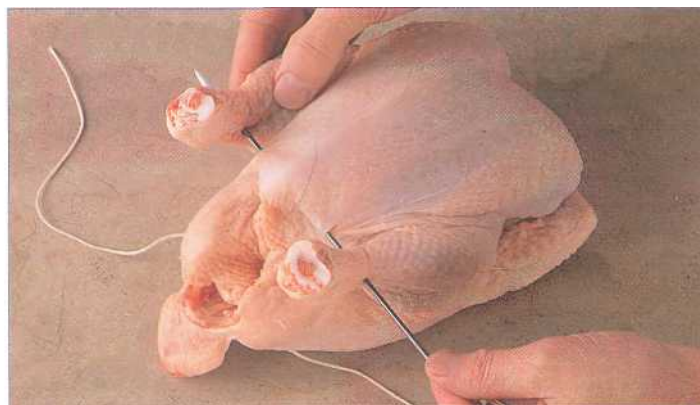
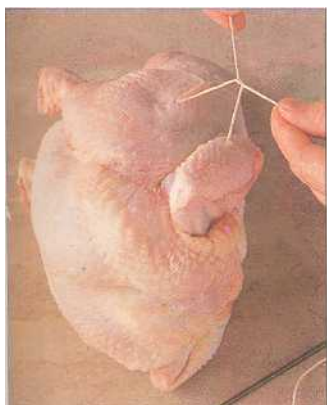
1 Depois de temperar, com o peito da ave para cima, amarre as pernas e a pele da sambiquira (rabo).

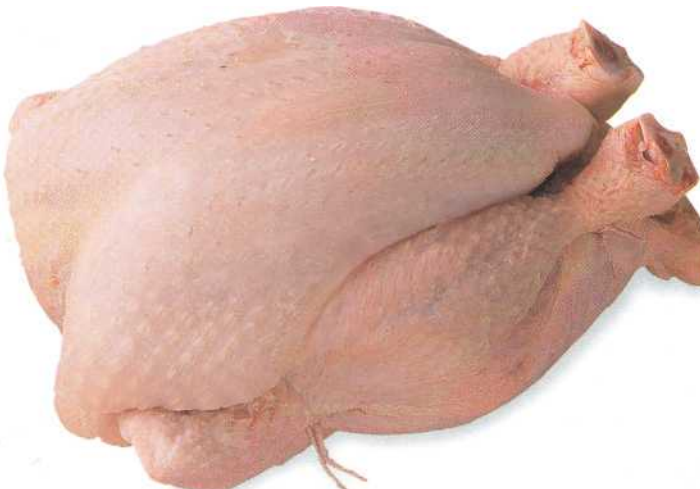
2 Leve o barbante para a extremidade do pescoço da ave, passando-o por baixo entre as pernas e o corpo.

3 Vire a ave. Cruze o barbante sobre o centro da ave. Passe o barbante em volta das asas, mantendo-as junto ao corpo.

4 Puxe o barbante unindo as asas, depois amarre bem com nó duplo. A ave está pronta para o cozimento: assar, assar na panela ou na churrasqueira, ou cozinhar na caçarola.

## COMO AMARRAR AVES GRANDES

*É aconselhável costurar aves grandes com agulha e linha grossa — os* chefs *sempre as amarram desse modo, o que assegura uma forma compacta e bem-feita. Ao ser costurada, a ave retém os sucos naturais e sua carne fica úmida e saborosa.*

1 Com o peito da ave para cima, traga as pernas para o centro do peito. Insira a agulha na junta de uma das pernas, enfie através do corpo e depois passe pela outra perna. Deixe cerca de 15 cm de barbante onde a agulha passou primeiro.

2 Enfie as pontas das asas sob o corpo e dobre sobre elas a pele do pescoço. Passe a agulha através das asas e da pele do pescoço.

3 Amarre a extremidade do barbante que veio da asa com a que ficou à perna (coxa) e faça um nó duplo. Corte as duas pontas.

4 Passe a agulha com o barbante sob as pernas até a extremidade do rabo, deixando 15 cm onde a agulha passou primeiro. Enfie a agulha na ponta de uma das pernas, passe através do peito e da outra perna.

5 Amarre a ponta do barbante que foi passado através das pernas com a ponta que ficou no rabo e faça um nó duplo. Corte as duas pontas do barbante.

6 Vire a ave com o peito para cima. Está pronta para o cozimento: assar, assar na panela, aferventar (pochê) ou churrasco (ver p. 100, 110 e 113).

### AGULHA PARA COSTURAR

*Para costurar uma ave grande é preciso uma agulha especial. Existem vários tamanhos, vendidas em lojas especializadas em artigos de cozinha. Compre uma que seja comprida o bastante para atravessar a ave através das duas pernas e do corpo. Um peru pequeno, por exemplo, exige uma agulha de cerca de 25 cm.*

A agulha tem ponta bem afiada e o buraco grande, permitindo o uso do barbante. O barbante, ou fio, deve ser preto, para se destacar, e não deve ser revestido de plástico ou qualquer outro material.

O TRUQUE DO *CHEF*

### MÉTODO RÁPIDO

*Aves grandes, sem recheio, assadas no forno ou na churrasqueira, podem ser fechadas com rapidez e segurança, enfiando dois espetinhos de metal compridos. Um deles é enfiado através das duas partes da asa, atravessando a pele do pescoço e a outra asa. O outro é enfiado através das coxas e da cavidade do rabo. Assim preparada, a ave mantém seu formato.*

# COMO DESTRINCHAR AVES

Aves são geralmente deixadas inteiras quando assadas, mas nos outros métodos são cortadas em pedaços, menos as pequenas, como frango de leite ou codorna. Os pedaços dependem do tamanho da ave. Algumas, como o faisão, podem ser abertas e achatadas ou cortadas ao meio. Outras podem ser cortadas em quatro, seis ou oito pedaços.

### *SPATCHCOCKING*

A origem deste termo da culinária bastante estranho é obscura. Seria uma palavra antiga remontando ao século XVI, provavelmente irlandesa, e teria surgido a partir do costume de, ao se receber visitas inesperadas, matar rapidamente uma ave e assá-la na grelha — "despatching the cock" ("despachando o galo") — daí o termo spatchcocíc Ho|e significa cortar e retirar o osso das costas para assar a ave achatada e, desse modo, mais depressa.

## COMO ACHATAR UMA AVE

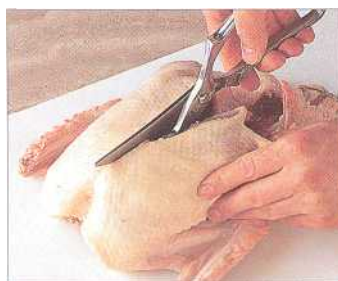
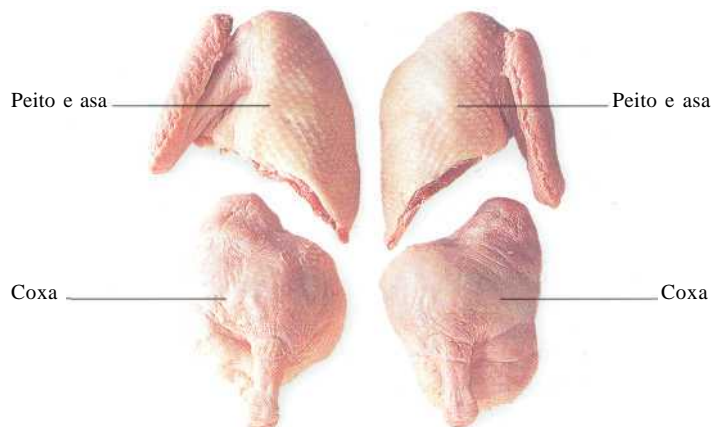
*Aves pequenas, como o frango de leite, são perfeitas assadas na churrasqueira ou grelhadas. Vara ficar com a mesma espessura e assar logo e por igual, o osso das costas é retirado, a ave é achatada e presa com espetinhos de metal — chamado em inglês de* spatchcocking *e em francês de* crapaudine.

1 Ponha as asas para baixo e retire a fúrcula (jogador). Vire a ave, corte ao longo do osso das costas com tesoura de destrinchar e retire-o.

2 Pressione a ave para baixo para quebrar o osso do peito, achatando-a contra a tábua.

3 Mantendo a ave achatada, enfie um espetinho de metal através das asas e do peito. Enfie outro espetinho através das coxas.

## COMO CORTAR PATO EM QUATRO PEDAÇOS

*O pato é um prato menos econômico do que o frango, pois tem menos carne em relação ao peso, e mais gordura sob a pele. Tem formato diferente e mais difícil para cortar, por isso é melhor cortá-lo em quatro partes, assim cada pedaço terá uma boa quantidade de carne em relação ao tamanho do osso. Os pedaços podem ser assados ou cozidos na caçarola.*

1 Arrume a ponta das asas e I retire a fúrcula (ver p. 90). Corte o peito ao meio, do rabo ao pescoço, com a tesoura de destrinchar.

2 Divida a ave em duas partes, cortando ao longo de cada lado do osso das costas e retire-o.

3 Corte cada pedaço do pato diagonalmente pelo meio com a tesoura de destrinchar. O pato está pronto para o cozimento.

## COMO CORTAR AVES EM OITO PEDAÇOS

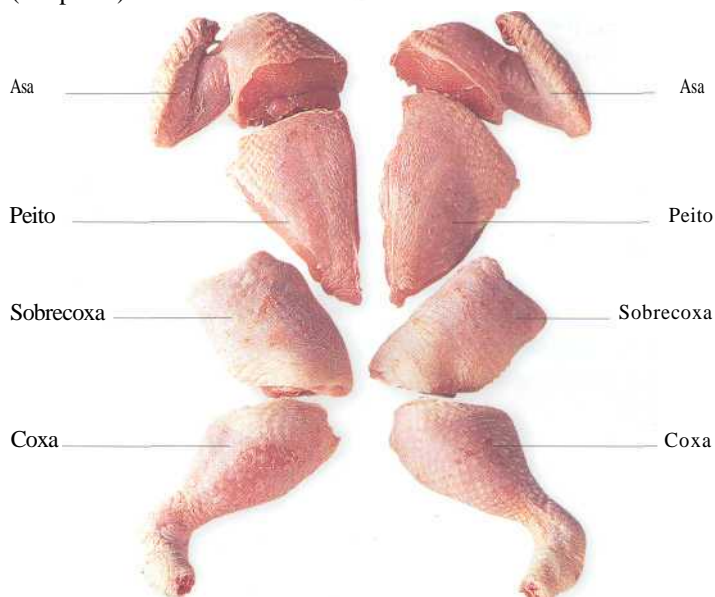
*Uma ave de tamanho médio a grande pode ser cortada em quatro, seis ou oito pedaços. Para certos pratos, você pode querer conservar o peito e/ou as coxas intactas, mas para que haja carne branca e escura para cada comensal, o peito é cortado pela metade com uma asa em cada parte e as pernas são cortadas em duas partes, coxa e sobrecoxa.*

1 Ponha a ave com o peito para cima e corte uma das pernas. Corte-a na junta da coxa, separando a perna do corpo. Repita do outro lado.

2 Segurando a asa, corte o peito ao meio, cortando o osso. Vire e corte ao longo do osso das costas para dividir o corpo.

3 Corte e retire o osso das costas com a tesoura de destrinchar — poderá ser usado para fazer caldo (ver p. 16). Deixe as asas.

4 Corte cada parte do peito pelo meio com a tesoura, para que cada metade fique com uma asa.

5 Corte cada perna pelo meio na junta do joelho, seguindo a linha de gordura branca abaixo. Corte a ponta da asa na primeira junta.

### TESOURA DE DESTRINCHAR

Chefs *cortam aves com faca de cozinha, mas para cortar o osso do peito é melhor a tesoura de destrinchar.*

A tesoura tem lâminas fortes e curvadas para cima, uma com o fio liso e a outra com o fio serrilhado. Algumas têm um entalhe (recorte) na lâmina inferior que ajuda a prender os ossos. 0 cabo têm uma mola forte e um fecho que mantém as lâminas fechadas quando não está em uso.

## COMO CORTAR COELHO

0 *coelho pode ser assado inteiro, porém é mais comum cortá-lo para ser cozido lentamente na panela. Só o coelho selvagem precisa ser cortado; o doméstico é geralmente vendido já cortado. Um coelho inteiro, dependendo do tamanho, pode ser cortado em seis até nove pedaços, suficientes para três até cinco pessoas.* O *coelho desossado é uma boa opção para patês e terrinas (ver p. 116).*

1 Corte as pernas traseiras, com faca de cozinha grande, até o centro para separar. Corte cada perna em 2 partes.

2 Com a faca, corte o corpo em três ou quatro pedaços, fazendo um corte logo abaixo das costelas.

3 Corte ao meio as costelas pelo osso do peito e do osso das costas com a faca ou a tesoura.

# COMO PREPARAR AVES EM PEDAÇOS

As aves são versáteis: podem ser cortadas em *suprêmes* e escalopes para fritar, grelhar, rechear e cozinhar, ou em tiras finas para fritar. As coxas fornecem pedaços grossos para cozinhar na caçarola e fazer espetinhos.

## COMO FAZER FILÉS (SUPREMES)

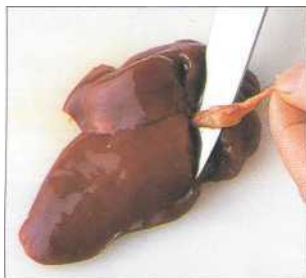
*São peitos de frango sem pele e desossados. Tradicionalmente, têm asas, mas em geral são preparados sem elas. Embora sejam encontrados à venda já prontos, é mais econômico prepará-los em casa. Corte a ave {ver p. 93), tirando as asas mas deixando o peito inteiro.*

1 Com os dedos, puxe a pele e a membrana do peito de frango. Jogue-as fora.

2 Vire o peito e retire os ossos. Remova os tendões do peito (veja abaixo).

3 Vire novamente o peito, com o lado da pele para cima, e retire gorduras e beiradas irregulares. O *suprême* está pronto.

## COMO PREPARAR FÍGADO DE AVES

*Fígado de aves domésticas e de algumas aves de caça pode ser ligeiramente dourado e servido em torradas ou com salada; também usado em patês e terrinas.*

O fígado de aves consiste em lóbulos macios rodeados de membranas e nervos. Limpe o fígado, retirando todos os tubos, membranas e nervos finos que causam sensação desagradável ao comer. Remova a bílis e elimine todas as partes escuras e amareladas em redor.

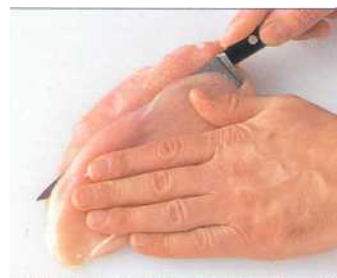
## COMO RETIRAR OS TENDÕES

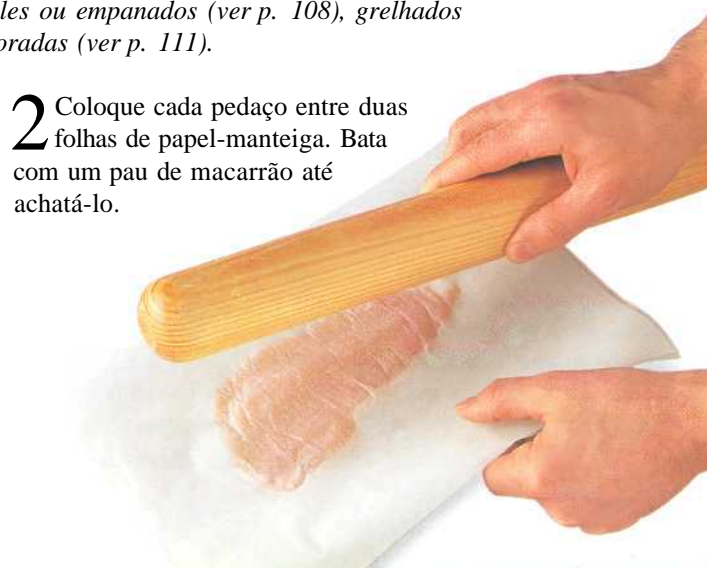
*Existem dois nervos no peito de frango, um no filé pequeno e outro na parte principal do peito. Sua retirada não é imprescindível, mas facilita para cortar e comer. No passo 2 o nervo principal é removido antes de se cortar tiras para fritar.*

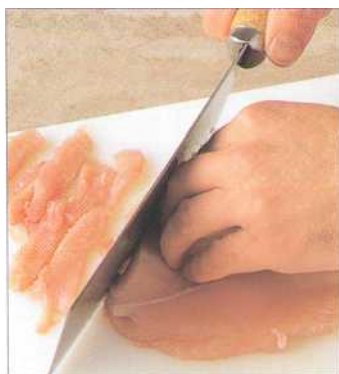
1 Retire o filé pequeno. Elimine o nervo com a faca de cozinha.

2 Remova o nervo do peito, usando cutelo ou faca de cozinha.

## COMO FAZER ESCALOPES

*Um peito de frango rende dois escalopes; um peito de peru, três, quatro ou até mais. Escalopes podem ser fritos simples ou empanados (ver p. 108), grelhados (ver p. 109), ou em rodelas decoradas (ver p. 111).*

1 Tire a pele e os tendões (veja acima). Abra-o horizontalmente, com uma faca.

2 Coloque cada pedaço entre duas folhas de papel-manteiga. Bata com um pau de macarrão até achatá-lo.

## COMO CORTAR AVES PARA FRITAR

*Carne de aves é ideal para fritar, pois cozinha depressa, logo fica macia e combina bem com sabores fortes, feitos de frango, pato e peru, sem pele e desossados, são usados com freqüência, principalmente em tiras marinadas para realçar seu sabor. Quanto à técnica de fritar aves, ver p. 109.*

Retire toda a gordura do peito bem como os tendões (ver p. 94). Ponha o peito entre duas folhas de papel-manteiga e bata com o lado achatado de um cutelo. Retire o papel e corte o peito em fatias finas, no sentido contrário do veio da carne (ver à direita).

### CORTAR CONTRA O VEIO

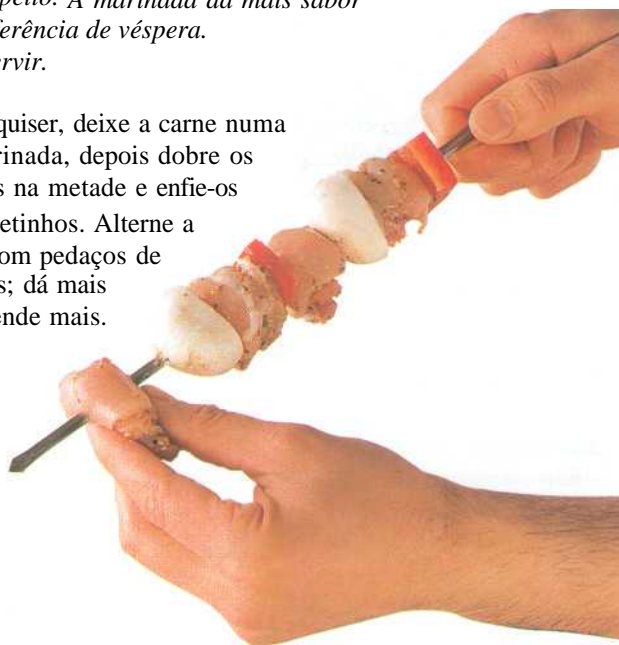
A carne cortada contra o veio, como dizem os chineses, apresenta três vantagens: uma área maior da superfície é exposta ao calor fazendo com que cozinhe mais rápido; as fibras longas são cortadas, tornando a carne mais macia; e as tiras não deformam ao cozinhar.

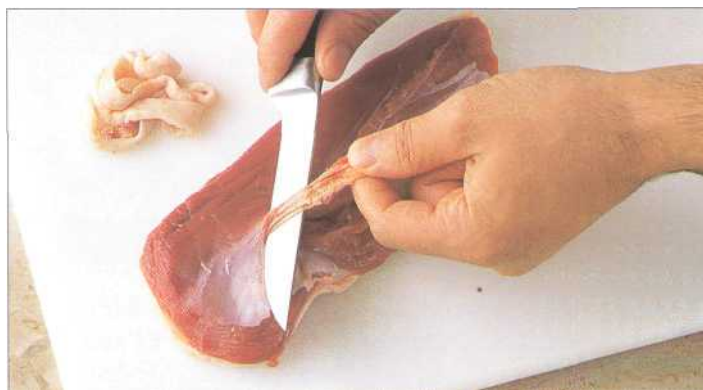
## COMO CORTAR COXAS PARA ESPETINHOS *(KEBABS)*

*A carne das coxas é ideal para espetinhos, pois é mais firme do que a do peito. A marinada dá mais sabor e umidade: deve ficar de molho pelo menos 1 hora antes de assar, de preferência de véspera. Outro truque é deixar a pele durante o cozimento e removê-la antes de servir.*

1 Tire a pele. Corte a carne a partir da extremidade do osso da coxa. Levante o osso e raspe a carne. Retire o osso da carne.

2 Corte a coxa em pedaços grandes, contra o veio da carne. Retire os tendões e ossos que podem ter ficado.

3 Se quiser, deixe a carne numa marinada, depois dobre os pedaços na metade e enfie-os nos espetinhos. Alterne a carne com pedaços de legumes; dá mais cor e rende mais.

## COMO PREPARAR UM PEITO INTEIRO DE PATO

*0 peito é o melhor do pato. E longo, carnudo e sem osso; pode ser frito, assado, grelhado inteiro e em fatias bem-feitas e elegantes para servir. A palavra francesa* magret *é usada para descrever qualquer tipo de peito de pato, embora originalmente se referisse somente ao pato* Barbary. *O peito pode ser retirado de um pato inteiro com uma faca de desossar ou ser comprado já cortado. Em geral vem com a pele.*

1 Tire as beiradas de pele. Vire o peito para o lado da pele e tire o nervo com uma faca de desossar.

2 Com uma faca risque losangos na pele. Assim fica mais decorativo e ajuda a desprender a gordura no cozimento (ver p. 108).

# COMO FAZER *BALLOTINE*

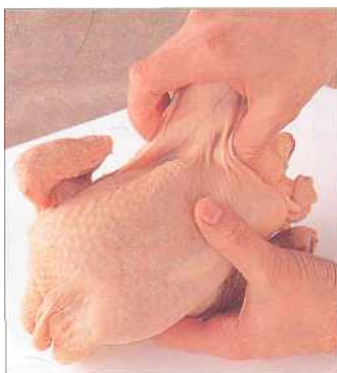
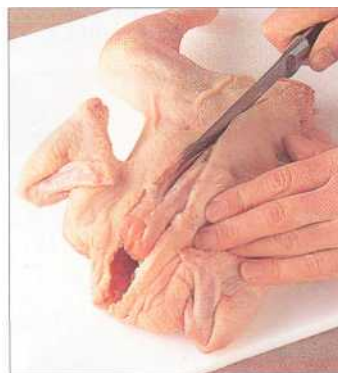
A palavra *ballotine* é derivada do francês *ballot*, que significa trouxa ou um pacote caprichado, feito de carne magra e sem osso, com recheio. Aqui, uma ave inteira é desossada e depois recheada com mistura de carne. Às vezes são usadas carne do peito de aves ou trufas no recheio de *ballotines*, ou nozes inteiras ou picadas, ou ainda azeitona sem caroço.

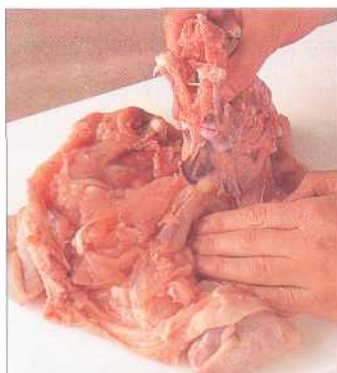
## RECHEIO DE CARNE

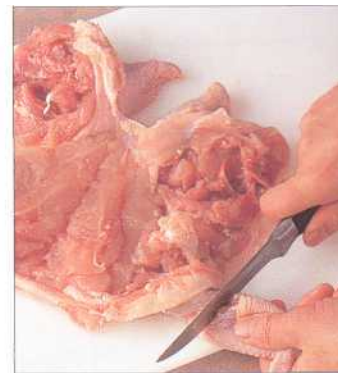
*350 g* de peito de *frango desossado* e sem pele, *cortado em pedaços*
*60 g* de *migalhas de pão fresco*
*2 colheres (sopa) de leite*
*I colher (sopa) de manteiga*
*I cebola miúda picada*
*I dente de alho picado*
*I clara*
*I colher (sopa) de tomilho* e *estragão frescos picados*
*sal* e **pimenta-do-reino** *moída na hora*

Moa o frango no processador ou no moedor e coloque-o numa tigela. Embeba as migalhas de pão no leite até que seja absorvido, depois esprema o excesso de leite e junte-o ao frango. Derreta a manteiga numa frigideira e doure a cebola e o alho até amolecerem, cerca de 5 minutos. Deixe esfriar, junte-os ao frango e misture bem. Faça uma liga juntando a clara e depois adicione as ervas, o sal e a pimenta a gosto. É suficiente para rechear uma ave de 1,25 kg.

## COMO DESOSSAR A AVE

Ballotines *são usualmente feitas com pato, peru ou, como aqui, frango, mas aves de caça como faisão ou tetrãz também são apropriadas. Peça a seu açougueiro para desossar a ave, ou você mesmo pode fazê-lo seguindo as técnicas mostradas aqui. Reserve a carcaça para fazer caldo {ver p. 16). A* ballotine *é quase sempre servida fria; por isso comece a prepará-la na véspera para que a carne possa assentar e esfriar depois de cozida.*

1 Desloque cada perna, quebrando-a na junta da coxa. Com cuidado retire a fúrcula (o jogador) com uma faca de desossar (ver p. 90).

2 Com o peito da ave virado para baixo, corte ao meio o osso das costas desde o pescoço até o final do rabo.

3 Trabalhando a partir da frente da ave, retire com cuidado a carne de um dos lados do osso das costas, cortando a ave por dentro para expor as costelas.

4 Repita o processo com o outro lado do osso das costas, tomando cuidado para não furar a pele do peito com a faca. Puxe a costela e o osso das costas.

5 Retire a carne das coxas e corte o osso na junta com faca ou tesoura de destrinchar. Raspe toda a carne das asas subindo até a primeira junta.

6 Retire o osso exposto da asa, cortando na junta o restante da asa. Corte e tire o nervo dos filés e do peito. O frango está pronto para ser recheado e enrolado.

## COMO RECHEAR E ENROLAR

*Depois de desossar e rechear com cuidado, a ave é enrolada na forma de cilindro, embrulhado em papel-manteiga e papel-alumínio e amarrado firmemente com barbante. Desse modo a ave e o recheio ficam bem fechados e podem ser facilmente fatiados.*

3 Umedeça com água uma folha grande de papel-manteiga. Coloque a ave paralela a uma das pontas do papel e enrole-o firme, formando um cilindro. Torça as beiradas. Coloque-a em uma folha grande de papel-alumínio e enrole do mesmo modo.

1 Tempere a parte interna da ave desossada com sal e pimenta-do-reino. Espalhe o recheio (ver p. 96) por igual no interior da ave e levante suas laterais, cobrindo o recheio.

2 Costure a ave a partir do rabo até o pescoço com agulha (ver p. 91) e linha grossa. Tempere a parte externa da ave, esfregando a pele com sal e pimenta-do-reino.

4 Corte cerca de 1 metro de barbante. Passe-o primeiro ao longo do cilindro, depois diversas vezes no sentido da largura em intervalos regulares, amarrando as pontas do barbante com nós duplos.

## COMO COZINHAR E FATIAR

*Em geral, a* ballotine *é cozida bem lentamente em água, caldo ou outro líquido temperado, depois descansa uma noite e é servida fria. A* ballotine *também pode ser refogada sobre uma camada de legumes. Neste caso é enrolada e amarrada, mas não embalada em papel, e servida quente.*

1 Pese a *ballotine* e calcule o tempo de cozimento, 20 minutos para cada 450 g. Coloque-a na panela, cubra com caldo e, se necessário, ponha um peso em cima. Deixe ferver, abaixe o fogo e cozinhe pelo tempo calculado.

2 Deixe a *ballotine* esfriar no líquido. Tire-a da panela, corte o barbante e desembrulhe. Corte uma das pontas da costura e puxe-a. Fatie a *ballotine* e sirva fria, decorada a gosto.

# Codornas Recheadas à Madame Brassart

*Este delicioso prato de codornas recheadas leva o nome da fundadora do Le Cordon Bleu, Madame Brassart. Codornas desossadas, recheadas com a mistura de arroz,* foie gras *e cogumelos* cèpes, *são assadas e servidas com dois molhos.*

4 PORÇÕES

*4 codornas*

*gordura de ganso ou mistura de manteiga e óleo*

*sal e pimenta-do-reino moída na hora*

RECHEIO

*90 g de arroz selvagem*

*300 ml de caldo de galinha*

*100 g de* foie gras *cortado em cubinhos*

*150 g de cogumelos frescos do tipo* cèpes, *limpos e finamente picados*

*2 cebolas miúdas finamente picadas*

*30 g de ervas frescas (salsinha, cerefólio, manjericão) picadas*

*1-2 colheres (sopa) de vinho do Porto ou conhaque*

*1 pitada de quatro especiarias*

*salsinha fresca e alecrim para guarnecer*

### *CREME D'AIL* (CREME DE ALHO)

*l 2* dentes de *alho descascados*

*200 ml* de *creme de leite integral*

Escalde o alho, escorra e esfrie. Ponha numa panela com creme de leite. Cozinhe por 10 minutos até o alho ficar macio. Deixe cozinhar até reduzir pela metade. Bata no processador Se ficar muito grosso, afine com caldo de galinha. Prove o tempero.

Desosse as codornas (ver quadro abaixo). Asse as carcaças a 200°C por 10 minutos; use-as para dar sabor ao molho (ver quadro à direita).

*Recheio:* cozinhe o arroz lentamente no caldo de galinha por 30-40 minutos até amolecer e reserve. Tempere o *foie gras* com sal e pimenta e doure numa frigideira quente até os cubos estarem selados de todos os lados. Adicione ao arroz. Aqueça 1 colher (sopa) de gordura na frigideira e doure os cogumelos até murcharem. Junte a cebola e as ervas e doure até a cebola amaciar. Reserve alguns cogumelos; junte o restante ao arroz com o vinho e condimentos. Prove os temperos e deixe esfriar.

Tempere as codornas por dentro; coloque um pouco de recheio e costure. Aqueça 3 colheres (sopa) de gordura numa assadeira e doure as codornas de todos os lados. Asse-as a 200ºC, por 15-20 minutos, regando-as ocasionalmente. Tire-as do forno e coloque num prato. Aqueça o molho de vinho e coloque-o em volta das codornas. Guarneça com salsinha, alecrim e os cogumelos reservados. Sirva o *creme d'ail* (ver quadro abaixo) e o restante do molho em separado.

### MOLHO DE VINHO DO PORTO

*200* g de *cebolas miúdas em rodelas*

*60 g de manteiga*

*4 carcaças de codorna assadas*

*50 ml de vinagre de xerez*

*250 ml de vinho do Porto*

*750 ml de caldo de galinha*

*I ramo de tomilho fresco*

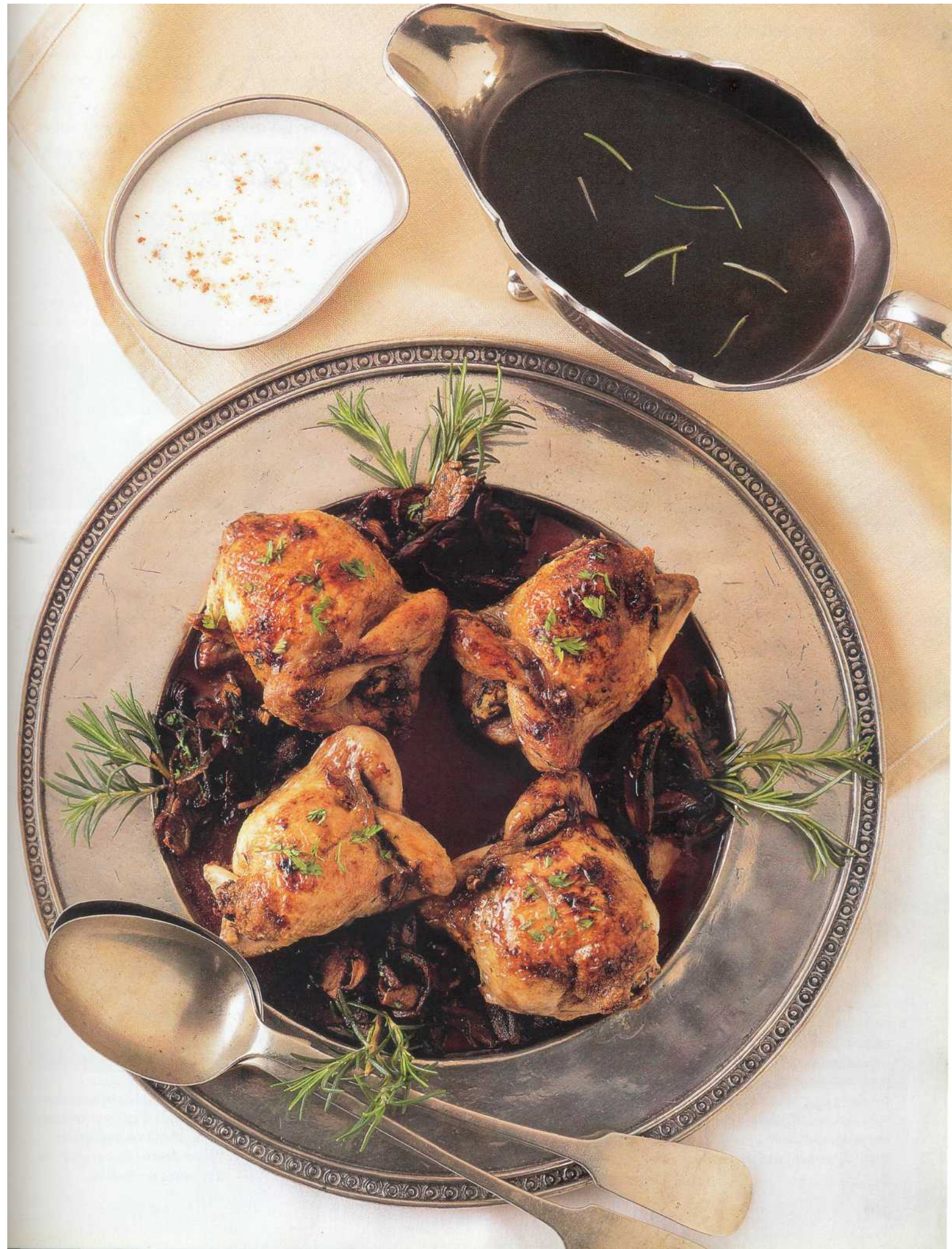
Refogue a cebola na manteiga. Junte as carcaças e o vinagre e ferva até evaporar quase completamente. Junte o vinho e reduza pela metade, depois adicione o caldo e o tomilho e cozinhe em fogo brando por 20 minutos Coe e tempere a gosto.

## *Como Desossar a Codorna Inteira*

*Esta técnica inteligente retira a carcaça de uma ave pequena mas deixa-a inteira e a pele intacta. Ao ser recheada, a ave mantém sua forma. Como a codorna é muito pequena, use uma faquinha pontuda e a ponta dos dedos.*

Tire a fúrcula (jogador) (ver p. 90). Solte da carcaça os ossos das pernas. Corte as asas.

Enfie uma faquinha entre as costelas e a carne e raspe em toda a volta para soltar a carne da carcaça.

Quando a carcaça estiver solta, puxe-a com os dedos, e asse os ossos para o molho de vinho do Porto.

# COMO ASSAR AVES

Use uma assadeira apenas um pouco maior do que a ave e coloque-a sobre um suporte ou sobre uma camada de legumes para evitar que frite na parte de baixo. Cubra as aves grandes até a metade do de cozimento para que não fiquem muito escuras.

### TEMPO PARA ASSAR

*Esta tabela é aproximada; portanto, prove a ave para verificar se está no ponto (ver p 101) e ter certeza de que está bem assada. Antes de assar, pese a ave e calcule o tempo total de cozimento.*

- CAPÃO — I9O°C por 25 minutos para cada 450 g
- FRANGO — 200°C por 18 minutos para cada 450 g mais i 8 minutos adicionais
- GALINHA D'ANGOLA — 200°C por 15 minutos para cada 450 g mais 15 minutos adicionais
- FRANGO DE LEITE 200°C por 25-40 minutos
- PERU — I 80°C por 20 minutos para cada 450 g até 4,5 kg. 80°C por 16-18 minutos para cada 450 g acima de 4,5 kg.

## COMO ASSAR UMA AVE INTEIRA

*Aves domésticas e de caça têm pouca gordura; portanto, para que a carne fique úmida ao ser assada, unte a pele com gordura antes de ir ao forno. A manteiga dá ótimo sabor e junta-se aos resíduos da assadeira, formando um saboroso suco (jus em francês) ou molho de carne (ver p. 101).*

1 Limpe bem a ave com papel-toalha e tempere a cavidade do corpo (ver abaixo, à direita).

2 Com o peito para baixo, tempere a abertura do pescoço e, se quiser, coloque o recheio (ver abaixo).

3 Enfie as pernas sob a pele do rabo, ponha a ave na grelha dentro da fôrma e cubra o peito com manteiga.

4 Asse a ave (veja tabela à esquerda), regando freqüentemente. Cozinhe de um dos lados por 15-20 minutos, depois vire-a e asse do outro lado, pelo o mesmo tempo. Vire o peito para cima, para completar o tempo.

## RECHEIOS PARA AVES

*Lingüiça, migalhas de pão e arroz cozido servem como recheio. Tempere e, para diferentes texturas, nozes e frutas secas. Prepare cerca de 225 g para uma ave de 2,25 kg e deixe na geladeira no mínimo por 2 horas. Recheie a abertura do pescoço. Recheando a cavidade do corpo, o calor pode não penetrar bem no centro e não é recomendado para aves maiores. Recheie a ave um pouco antes de assá-la e deixe à temperatura ambiente.*

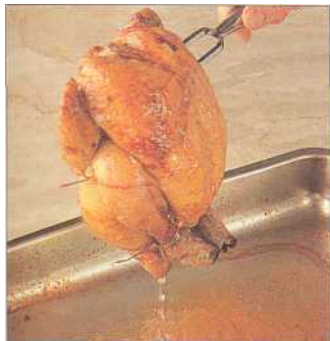
Para um recheio saboroso, misture lingüiça, cebola, nozes, salsinha, passa, damasco e migalhas de pão. Dê liga com ovo e tempere.

## COMO MANTER A CARNE DA AVE ÚMIDA

*Ao assar qualquer ave, especialmente do tipo mais seco como peru e faisão, é importante manter a carne o mais úmida possível. Pode-se colocar manteiga amolecida sob a pele, ou cobrir a ave frouxamente com papel-manteiga ou alumínio. Para dourar a pele, retire o papel nos últimos 20-30 minutos do tempo de assar. Pode-se também cobrir o peito com* bacon *fatiado (ver p. 103), ou com gordura de lombo, como fazem os franceses.*

Outro método para manter a ave úmida é colocar metade de 1 cebola ou pedaço de limão dentro da cavidade da ave antes de assá-la.

## COMO VERIFICAR o PONTO

*Depois de assar a ave durante o tempo recomendado, sempre verifique se está no ponto.*

Segure a ave acima da assadeira. Se os sucos estiverem claros, e não rosados, está completamente assada.

## COMO CORTAR AVE ASSADA

*Antes de cortar aves de pequeno ou médio porte, deixe-as repousar por cerca de 15 minutos sob uma folha de papel-alumínio para a carne descansar e os sucos assentarem. Isso facilita o destrinchar. Em seguida, retire o barbante e corte a ave com a faca de cozinha. Use um garfo grande de 2 dentes para segurar.*

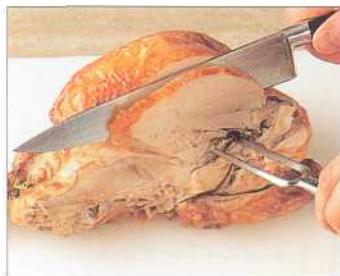
1 Ponha a ave com o peito para cima. Corte cada uma das pernas e depois na metade, separando a sobrecoxa e a coxa, seguindo a linha de gordura branca no lado de baixo.

2 Segure a ave firmemente na tábua com um garfo de dois dentes. Com cuidado corte o peito pela metade, separando o osso macio do peito e o osso das costas.

3 Corte cada parte do peito ao meio na diagonal, deixando uma parte da carne do peito junto com a asa. Arrume e sirva os pedaços numa travessa aquecida.

## COMO FATIAR AVE ASSADA

*É melhor servir peru e aves de grande porte em fatias bem feitas. Antes de fatiar, deixe a ave descansar, como acima, depois retire os barbantes e corte. A carne escura da coxa também pode ser fatiada, se quiser.*

1 Retire as pernas, corte pela metade e mude para uma travessa aquecida. Segure firme a ave com um garfo e faça um corte horizontal no peito, acima da asa, cortando até chegar no osso.

2 Corte o peito em fatias regulares, com a faca paralela ao osso. Repita do outro lado.

3 Numa travessa arrume as fatias de carne branca sobrepostas às sobrecoxas e coxas.

## FAZENDO O MOLHO

*Na França os sucos (jus) da assadeira são servidos com a ave; aqui são engrossados para fazer um molho espesso.*

Tire a ave da assadeira e descarte a gordura, deixando apenas I colher (sopa). Leve a assadeira ao fogo baixo, junte I colher (sopa) de farinha de trigo e mexa bem

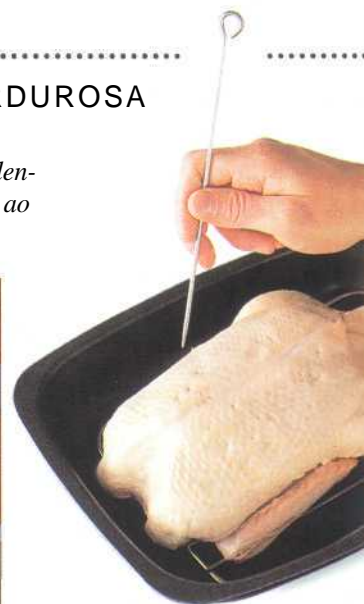
Mexendo, junte 500 ml de caldo ou água quente aos poucos. Aumente o fogo e ferva. Cozinhe em fogo brando, mexendo, por 1-2 minutos. Prove os temperos. Rende 6-8 porções.

| TEMPO PARA ASSAR |
|---|
| • PATO<br>180°C por 30 minutos para cada 450 g |
| • GANSO<br>200°C por 15 minutos para cada 450 g, mais 15 minutos |
| • TETRAZ<br>200°C por 35 minutos |
| • PERDIZ<br>200°C por 40 minutos |
| • FAISÃO<br>230°C por 10 minutos, depois 200°C por 30 minutos |
| • CODORNA<br>90°C por 15-20 minutos |

## COMO PREPARAR AVE DE CARNE GORDUROSA

*Ao assar uma ave gordurosa como o pato (da foto) ou ganso, retire antes o máximo de gordura e ponha a ave numa grelha dentro da assadeira — assim não fica diretamente sobre a gordura ao ser assada. O tempo para assar encontra-se na tabela, ao lado.*

1 Com o peito para cima, corte todo excesso de gordura do rabo e da cavidade do rabo. Retire a fúrcula (jogador) (ver p. 90).

2 Tempere por dentro da cavidade do rabo com sal e pimenta-do-reino, depois insira 1-2 folhas de louro e um pedaço de laranja.

3 Coloque a ave com o peito para cima sobre uma grelha dentro da assadeira. Fure todo o pato com um espetinho de metal.

## COMO ASSAR E CORTAR PATO

*O pato rende menos do que o frango, mas, devido ao seu forte sabor, as porções podem ser menores. Patos pequenos assados são difíceis de cortar; ficarão melhores se cortados em quatro, como uma ave crua (ver p. 92).*

1 Asse a ave (veja tabela acima) de um lado, depois do outro. Deixe-o com o peito para cima no restante do tempo, até os caldos da parte mais grossa ficarem claros. Deixe o pato descansar, coberto frouxamente com papel-alumínio, por 15 minutos.

2 Coloque o pato com o peito para cima e corte as pernas da ave com uma faca grande de cozinha ou faca de fatiar. Corte através das juntas da coxa, separando as pernas do corpo. Corte cada asa do corpo do pato na junta superior.

3 Na parte principal da ave, corte um dos lados da carne do peito em fatias, na direção da parte interna do osso do peito. Repita do outro lado. Arrume o peito fatiado, as pernas e as asas em travessa aquecida.

## COMO PREPARAR E ASSAR AVES DE CAÇA

*A carne de aves de caça novas é muito magra e por isso tende a secar facilmente quando assada. Cobrindo a ave com fatias de* bacon, *a carne fica úmida e saborosa. No quadro à direita, veja uma receita simples de faisão assado, usando a técnica mostrada aqui.*

1 Retire a fúrcula (jogador) (ver p. 90) antes de assar, o que facilitará para cortar o peito da ave.

2 Corte as asas na segunda junta. Limpe a cavidade, depois seque com papel-toalha. Amarre a ave (ver p. 90).

3 Se quiser, tempere a pele, depois cubra frouxamente o peito e as coxas com fatias de *bacon.*

4 Asse a ave (ver quadro na p. 102) até que o caldo da parte mais grossa da perna saia claro, ou a ponta de uma faca estiver quente ao ser retirada da ave. Deixe descansar, coberta frouxamente com papel-alumínio, por 10-15 minutos antes de cortar.

### FAISÃO ASSADO COM MOLHO DE VINHO

1 kg de *faisão*
*sai* e *pimenta-do-reino moída na hora*
*3-4 fatias* de bacon
2 colheres *(chá) de farinha* de *trigo, 300 ml* de *vinho tinto*

Prepare o faisão para ser assado (ver os passos 1-3 ao lado). Coloque-o sobre uma grelha dentro da assadeira. Asse a 230°C por 10 minutos, depois a 200°C por 30 minutos. Retire a ave, cubra levemente com papel-alumínio e deixe descansar por 10-15 minutos. Ponha a assadeira no fogão. Polvilhe com farinha, mexa em fogo baixo por 2 minutos. Aos poucos, junte o vinho. Aumente o fogo e ferva, depois cozinhe lentamente, mexendo, até engrossar. Prove os temperos. Sirva o faisão quente com o molho e acompanhamentos (ver abaixo). Rende 2 porções.

### ACOMPANHAMENTOS PARA AVES DE CAÇA

Existem muitos acompanhamentos tradicionais para aves de caça, mostrados no quadro da p, 104. Damos algumas idéias adicionais que podem ser usadas para acentuar a textura e o sabor da ave

- Palitos de cenoura glaceados,
- Pastinacas ou cenouras assadas,
- Maços de ervas frescas e aromáticas.
- Flores de alho (ver p. 189).
- Maço de agrião.
- Repolho roxo cortado e refogado com cebola, maçã e vinho do Porto.

# ACABAMENTO & GUARNIÇÕES

Use frutas e legumes para complementar o rico sabor dos pratos preparados com aves domésticas e de caça e para criar atraentes apresentações. Pratos com molho, como cozidos, combinam mais com *croûtes* (torradas) (ver p. 246), que absorvem os saborosos caldos.

## GUARNIÇÕES CLÁSSICAS PARA CAÇA

*A caça é permitida em poucas estações, o que a torna muito especial,* Esses *são os acompanhamentos tradicionais:*

BATATA PALHA: palitos bem finos de batata (na França, *pommes pailles,* ver p. I69), fritos em bastante óleo até dourar

PEDACINHOS DE PÃO FRITOS: Uma tradição inglesa (ver p. 246).

*CROÜTES:* Podem ser fritas ou torradas (ver p. 246). Para mais sabor, espalhe patê de fígado, antes de colocar por cima aves pequenas, como tetraz.

MOLHO DE PÃO: um molho inglês feito com pão, manteiga, creme, cebolas, leite e temperos.

MOLHO *CUMBERLAND:* com sabor de frutas, feito com groselha, vinho do Porto, laranja e casca de limão, salpicado com canela ou gengibre e mostarda.

COGUMELOS TORNEADOS
Tire o caule. Corte sulcos do centro da copa para a beirada. Use a ponta da faca para fazer uma estrela no topo.

CORAÇÕES DE ERVAS
Faça torradas em forma de coração (ver p. 246). Pincele um canto com água e pressione salsa finamente picada.

LEQUES DE PEPINO
Corte na longitudinal pepinos em conserva, sem cortar a parte de baixo. Pressione com os dedos, formando um leque.

TORCIDINHOS DE PIMENTÃO
Faça dois cortes paralelos num quadrado de pimentão, sem cortar as extremidades opostas. Levante os dois lados cortados e torça.

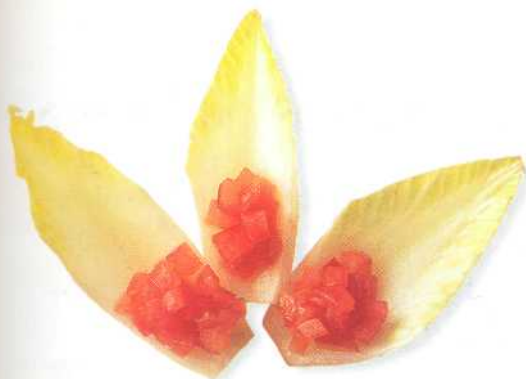
ROSAS DE TOMATE
Com uma faca afiada corte em espiral a casca de um tomate. Enrole-a formando uma rosa.

PEPINOS CORTADOS EM "V"
Corte o pepino de comprido em 4; depois em pedaços. Faça dois cortes em V na polpa, um mais fundo que o outro; abra em leque.

BOTÕES DE CENOURA
Corte tiras de comprido na cenoura. Faça cortes angulares na borda. Torça; repita. No meio de cada rodela, ponha uma bolinha de pimentão.

FEIXES DE LEGUMES
Junte pontas de aspargos cozidas no vapor. Amarre-as com uma tira de casca de alho-poró escaldada.

MORANGOS QUENTES
Leve morangos ao meio e framboesas inteiras numa assadeira e asse por 2-3 minutos, até dourarem levemente.

MAÇÃS GLACEADAS
Polvilhe com açúcar refinado pedaços de maçã branca. Asse por 2-3 minutos, até o açúcar dourar e borbulhar.

BARQUINHOS DE ENDÍVIA
Separe as folhas de endívia e coloque um pouco de *concassée* de tomate (ver p. 178) na base de cada folha.

TIRINHAS AMARGAS
Use uma faca afiada para cortar endívia roxa em tirinhas finas. Ou use o *radicchio* vermelho vivo.

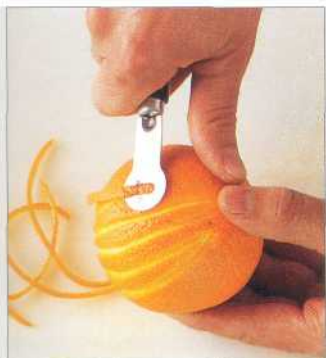
FLORES FRITAS
Frite, em bastante óleo, flores de abobrinha secas, a 1 80°C, até dourarem levemente, por 15 segundos. Retire e escorra em papel-toalha.

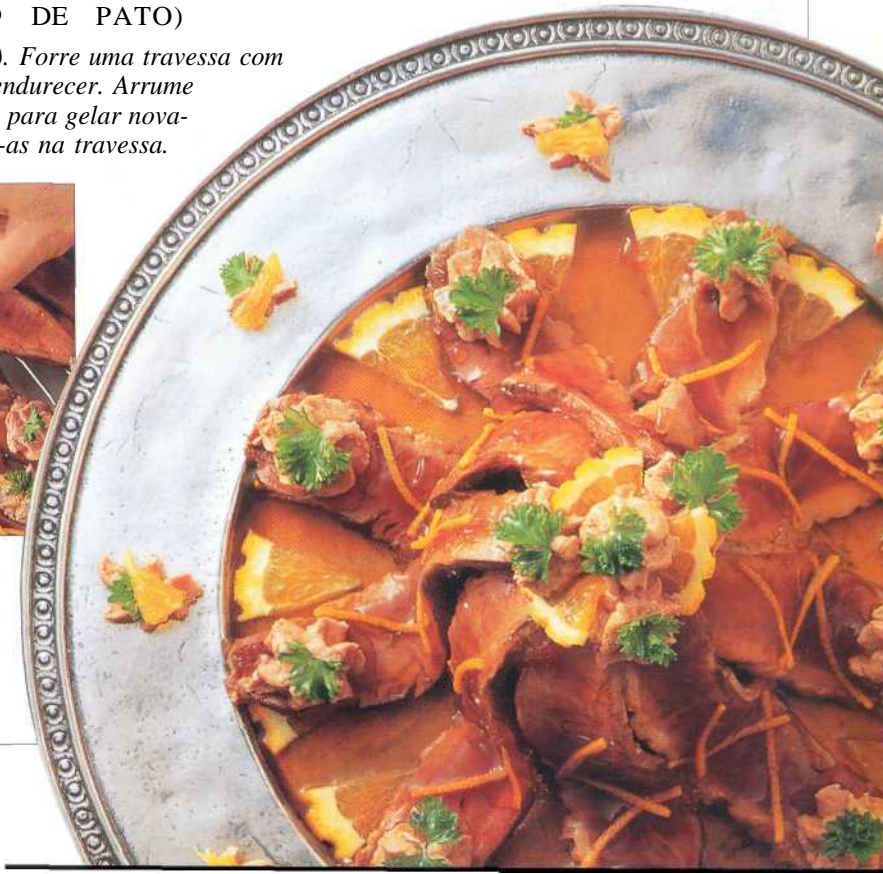
LARANJA CARAMELADA
Cozinhe rodelas de laranja numa calda leve de açúcar (ver p. 281) até caramelar. Retire e guarneça com salsinha.

FIGOS COM NOZES
Faça flores de figos (ver p. 263) e recheie cada uma com metade de uma noz. Leve para dourar por 2-3 minutos.

PERAS COZIDAS
Corte a tampa de peras cozidas. Retire o miolo com um boleador. Recheie com geléia de groselha. Recoloque as tampas.

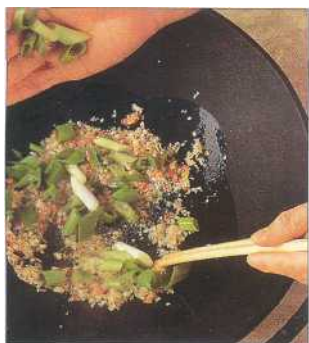
## *CHAUDFROID DE CANARD (CHAUDFROID* DE PATO)

*Prepare* chaufroid *e fatias de carne de pato (ver p. 225). Forre uma travessa com uma camada fina de* chaudfroid; *leve à geladeira para endurecer. Arrume pedaços de laranja no molho; ponha mais molho e leve para gelar novamente. Decore as fatias de pato como na foto e arrume-as na travessa.*

1 Corte tiras finas da casca de laranja com faca *canelle* e escalde (ver p. 336); leve para gelar e enxugue.

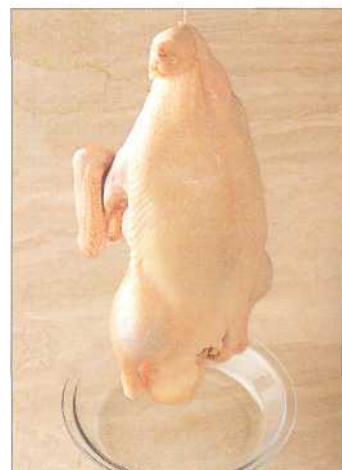
2 Com bico de decorar ponha patê sobre as fatias de pato. Ponha a tira de laranja e cubra com *chaudfroid*

# PATO ASSADO À ORIENTAL

Na tradição chinesa, o pato é em geral pendurado para secar, glaceado e assado. O pato à Pequim, com a pele crocante e vitrificada, é o exemplo mais famoso desse modo de assar. A seguir, os estágios da técnica.

## CONDIMENTOS CHINESES

*Uma mistura aromática de alho, gengibre,* chilis *e Cebolinha verde com condimentos e ervas dão um delicado sabor oriental ao pato assado.*

Aqueça uma wok. Junte 2 colheres (chá) de óleo vegetal e aqueça bem, mas sem soltar fumaça. Adicione 3 dentes de alho finamente picados, I colher (sopa) de gengibre fresco amassado, 2 *chilis* sem semente bem picados e 2 Cebolinhas verdes picadas; doure levemente até amaciar, por cerca de 2 minutos. Junte 2 colheres (chá) de pimenta Sichuan torrada e esmagada, 2 colheres (sopa) de pasta de feijão amarelo e 2 colheres (sopa) de molho de soja, e frite levemente. Retire do fogo e deixe esfriar Junte 2 colheres (sopa) de coentro fresco picado um pouco antes de rechear o pato.

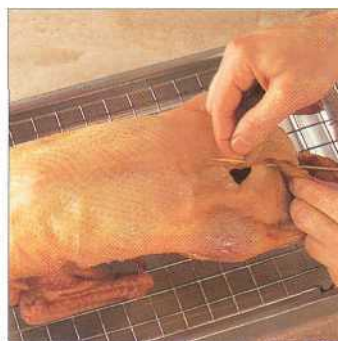
## COMO PREPARAR O PATO

*Antes de assar, jogue água fervendo sobre o pato. Isso comprime a pele e fecha os poros, fazendo com que ela fique crocante ao ser assada.*

1 Tire o excesso de gordura da sambiquira (rabo) do pato. Corte um pedaço comprido de barbante, amarre com dois nós em volta da gordura da ponta do pescoço.

2 Ferva cerca de 2 litros de água numa *wok.* Segure o pato dentro da água e com a concha despeje-a sobre ele até a pele ficar esticada. Retire a ave e seque-a.

3 Pendure o pato sobre uma travessa e deixe escorrer. Conserve o pato em recinto frio (10"C) e arejado até a pele secar, cerca de 3 horas.

## COMO ASSAR O PATO

*Quando o pato estiver seco, recheie a cavidade com uma mistura de condimentos chineses e regue a pele com maltose misturada com água. Enquanto assa, a carne do pato vai impregnar-se com o sabor dos condimentos chineses e a pele ficará crocante e dourada.*

1 Deixe um espetinho de bambu na água por 30 minutos. Corte o barbante. Coloque o pato na grelha da assadeira. Com uma colher ponha a mistura (ver quadro à esquerda) na cavidade.

2 Passe o espetinho de bambu molhado através da pele da extremidade do rabo do pato para que fique fechado enquanto estiver sendo assado. Asse no forno a 200°C por 15 minutos.

3 Retire o pato do forno e pincele com maltose (ver p. 107) e água. Abaixe o fogo para 180°C e continue assando, regando a cada 15 minutos, até que o pato fique dourado escuro, por cerca de 1 e 1/2 - 1 e 3/4 de hora.

## COMO CORTAR PATO

*Este é o método clássico chinês para cortar pato assado. Os pedaços são juntados novamente no formato da ave na travessa de servir. Guarneça com ramos de coentro fresco, se quiser.*

1 Deixe o pato descansar por 15 minutos para a carne manter a umidade e depois coloque-o na tábua, com o peito para cima. Retire com cuidado o espetinho de bambu que prendia a pele do rabo. Corte as asas do corpo na junta superior com um cutelo ou uma faca grande de cozinha. Corte as asas pela metade, nas juntas do meio.

2 Retire as pernas da ave, cortando com um cutelo na junta da coxa, separando-a do corpo. Corte a coxa da sobrecoxa nas juntas.

3 Vire o pato de lado e retire o peito inteiro do corpo, cortando através da caixa torácica e deixando o osso das costas. Corte o osso das costas e a carne presa nele, em pedaços.

4 Divida o peito longitudinalmente, cortando o osso com o cutelo. O osso do peito é bastante flexível e fácil de cortar.

5 Corte cada metade do peito em pedaços mais ou menos iguais, através do osso do peito.

6 Numa travessa aquecida, arrume a ave no formato de pato, começando pelas asas, sobrecoxas e coxas. Coloque os pedaços das costas por cima e depois os pedaços do peito.

### MALTOSE

Esta calda doce e escura é feita de grãos de cevada, trigo ou painço fermentados. E produzida na China desde o século II a.C, sendo muito utilizada na culinária chinesa para escurecer a pele de aves e carne assada. Se mantida fechada, dura indefinidamente. Existe à venda em lojas orientais e supermercados.

Para usá-la no "Pato Assado à Oriental", misture I colher (sopa) de maltose com 4 colheres (sopa) de água fervente. Se não encontrar maltose, você pode usar melado.

# COMO FRITAR

Pedaços de aves domésticas e de caça podem ser fritos na frigideira, fritos em pouco ou bastante óleo, ou *sautées.* São maneiras rápidas de fritar, por isso pedaços pequenos ou peitos cortados são os mais adequados. Podem ser fritos simples, empanados ou recheados.

## COMO FRITAR PEITO DE PATO

*O peito pode ser "frito a seco" em sua própria gordura e sucos que são muito gordurosos. Vara um bom resultado, limpe e faça sulcos na gordura (ver p. 95). Frite com a pele para baixo, em fogo médio, para que a gordura derreta na frigideira.*

1 Tempere o peito e frite-o numa frigideira com a pele para baixo por 3-5 minutos. Aperte com uma espátula para extrair os sucos e mantê-lo achatado.

2 Vire o peito e frite por mais 3-5 minutos (é melhor um pouco mal passado). Retire-o e deixe descansar, coberto. Com a pele para cima e a faca enviesada, corte fatias finas.

## COMO FAZER SCHNITZELS

*Escalopes feitos do peito (ver p. 94) podem ser fritos simples ou empanados com farinha temperada. Empanar com ovo e migalhas de pão protege sua carne delicada. Se os puser na geladeira, descobertos, por ? hora antes de fritá-los, a cobertura endurecerá e dará filés mais crocantes.*

1 Tempere os escalopes; envolva cada um em farinha de trigo e ovos batidos. Cubra com migalhas de pão, pressionando bem.

2 Faça losângulos em cada um com a parte sem fio de uma faca de cozinha. Aqueça óleo e manteiga para cobrir o fundo da frigideira.

3 Quando a manteiga começar a espumar, coloque o escalope. Frite em fogo médio por 2-3 minutos de cada lado. Escorra em papel-toalha. Sirva.

## COMO RECHEAR E FRITAR PEITO DE FRANGO

*Peito de frango desossado é ideal para fazer bolsos com recheio. Manteiga ou queijo cremoso com alho amassado e/ou ervas é o recheio clássico; cogumelos, alho e ervas frescas picadas também combinam, assim como espinafre com ricota. Cuidado para não enchê-los demais, pois poderão estourar ao fritar. Podem ser fritos simples ou empanados como acima para os* schnitzels.

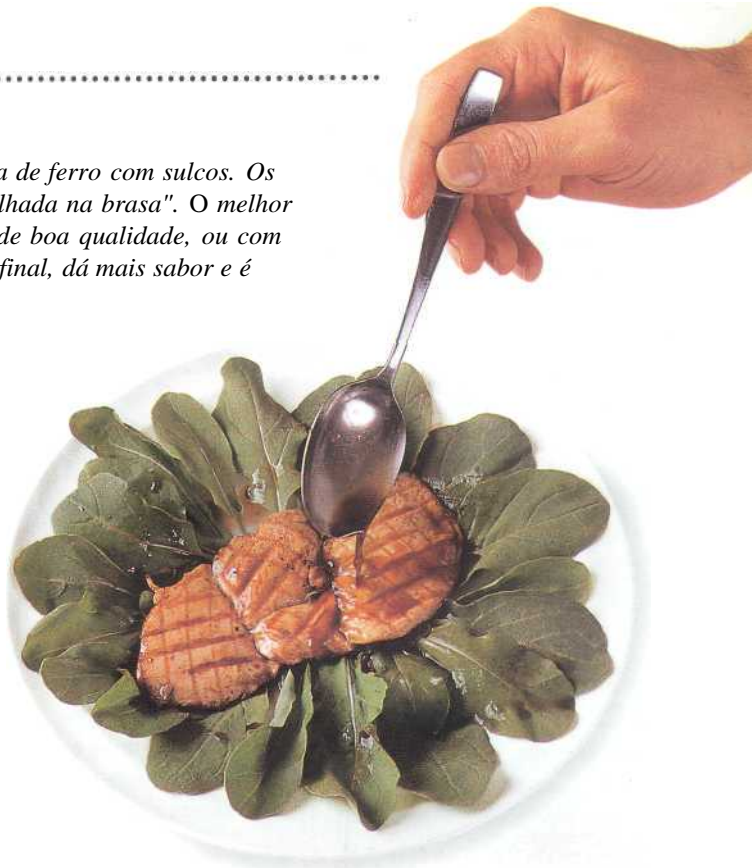
*1* Corte um bolso de 3-4 cm de profundidade na lateral do peito, sem furar o fundo. Coloque o recheio.

2 Feche a abertura enfiando um palito molhado através das beiradas do peito.

3 Aqueça o azeite numa frigideira antiaderente — apenas para cobrir o fundo. Junte os peitos e frite, vire uma vez, até dourarem dos dois lados, por cerca de 15 minutos. Retire os palitos antes de servir.

## COMO GRELHAR ESCALOPES

*Uma das maneiras mais simples de fritar escalopes é sobre uma chapa de ferro com sulcos. Os sulcos dão à carne uma aparência atraente, como se tivesse sido "grelhada na brasa".* O *melhor é fritá-los simplesmente com azeite de oliva virgem ou óleo de nozes de boa qualidade, ou com óleo e manteiga, se preferir. Colocar vinagre balsâmico na chapa, no final, dá mais sabor e é uma das maneiras mais simples de fazer um molho instantâneo.*

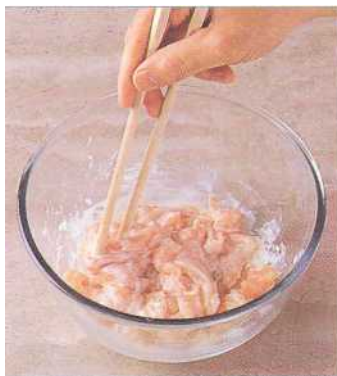
1 Ponha um pouco de azeite na chapa e esquente bem, mas sem soltar fumaça. Junte os escalopes e frite em fogo médio por 5 minutos, virando uma vez. Junte 1-2 colheres (sopa) de vinagre balsâmico e misture com o caldo da chapa, fazendo um molho saboroso.

2 Sirva os escalopes sobre uma camada de rúcula crocante, como mostrado aqui, ou outras folhas, como broto de espinafre ou alface. Ponha o caldo da panela sobre os escalopes e as folhas da salada, servindo de molho.

## COMO "SALTEAR" *(SAUTÉE)*

*"Saltear" é a técnica de virar os pedaços de ave numa panela em fogo alto para selá-los e dourar a pele. Deve-se virar a carne para evitar que queime por fora antes que a parte interna esteja cozida. Use azeite de boa qualidade ou uma mistura de óleo e manteiga. O pato pode ser feito assim, em sua própria gordura.*

Numa panela, aqueça cerca de 2 colheres (sopa) de óleo até atingir uma temperatura elevada. Junte os pedaços da ave e frite até que comecem a dourar, virando-os sempre com um garfo comum ou de dois dentes, dourando por igual. Reduza o fogo e deixe mais 25-30 minutos ou até ficar no ponto — o suco sair claro.

## COMO FRITAR TIRAS DE AVES

*Corte peito de frango, peru ou pato, sem pele e desossado, em tiras contra o veio (ver p. 95). Empane e frite mexendo como na foto; depois frite os legumes, o caldo e os temperos na* wok, *conforme a receita escolhida. Finalmente, ponha as tiras de volta na* wok *e mexa com os demais ingredientes.*

1 Envolva as tiras da ave na clara com maisena até cobrirem por igual. Para cada 250 g de frango, 1 clara e 1 colher (sopa) de maisena, misture bem.

2 Aqueça uma *wok.* Junte 2 colheres (sopa) de óleo e esquente bem, mas sem soltar fumaça, junte as tiras. Mexa, de fogo médio a alto, por 5 minutos, ou até amaciarem. Retire com escumadeira.

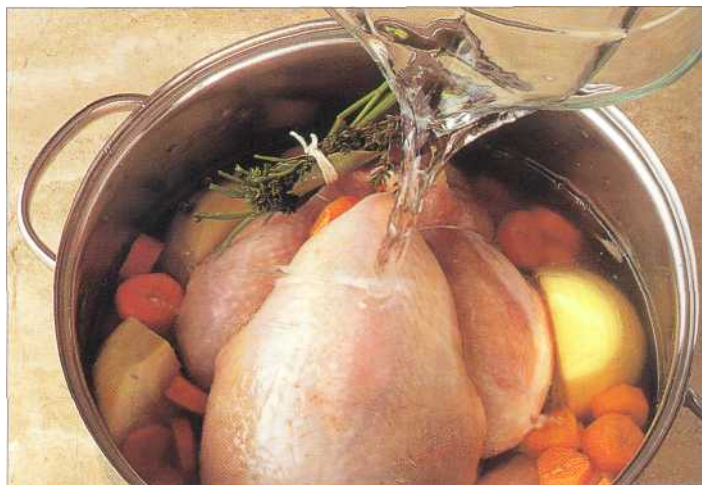
# COMO COZINHAR AVES

Um frango inteiro cozido em caldo temperado é um dos pratos mais delicados. Você também pode cozinhar peito ou coxas de frango, com ou sem recheio. Carne de frango cozida é perfeita para rechear tortas e sanduíches.

## COMO COZINHAR UMA AVE INTEIRA

*O método de cozinhar suavemente é uma das maneiras clássicas de preparar frango. Deixa a carne macia e suculenta e produz um caldo delicioso. Primeiro deve-se amarrar o frango (ver p. 90) para manter sua forma no cozimento. O peso da ave determina o tempo de cozimento — em fogo baixo, cerca de 20 minutos para cada 450 g.*

1 Amarre o frango, inclusive a abertura do pescoço se quiser, e coloque-o numa panela grande. Encha com água fria cobrindo o frango. Deixe a água ferver lentamente, em fogo médio.

2 Com escumadeira, retire a gordura da superfície. Abaixe o fogo e junte rodelas de cenoura, cebola e buquê garni. Ferva, com a panela parcialmente tampada, no tempo indicado.

3 Quando o frango estiver macio, retire segurando-o sobre a panela para escorrer o máximo do líquido do cozimento. Retire o barbante e corte o frango em pedaços (ver p. 92). Aproveite o líquido de cozimento como caldo de frango, ou reduza-o e engrosse fazendo um molho.

## COMO DESFIAR FRANGO COZIDO (POCHÊ)

*A carne firme do peito é a mais indicada para esta técnica. Retire o peito da carcaça enquanto ainda quente — sairá facilmente. Comece a desfiar uma das extremidades do peito e vá trabalhando até a outra extremidade, usando um garfo com dentes finos.*

Coloque o frango sobre uma tábua, com o peito para cima, e tire a pele. Retire a carne da carcaça e desfie-a com um garfo. Retire a carne das pernas e das asas com os dedos, desfaça a carne em pequenos pedaços ou desfie-a, se preferir.

*POULE AU POT*

### FRANGO DE PANELA

Frango inteiro cozido era o prato predileto do rei francês Henri de Navarre, a tal ponto que ele queria que seus súditos o comessem todos os domingos do ano. Hoje Poule *au pot* (frango de panela) é um dos grandes clássicos da cozinha francesa, e há muitas variações regionais. Pode ser recheado com migalhas de pão, lingüiça e seu próprio fígado picado, ou com estragão e limão, ou com trufas sob a pele.

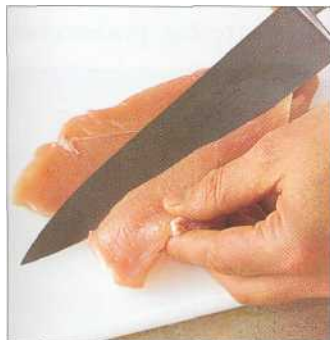
***Henri** Navarre (1553-1610)*

### CARNE DESFIADA

*A carne de ave desfiada absorve os temperos e combina com diversos ingredientes saborosos,*

- Junte-a ao molho bechamel, leve para gelar e recheie crêpes. Polvilhe com parmesão ralado e leve para gratinar.
- Misture-a (de frango ou pato) com Cebolinha picada, gengibre ralado e molho de soja. Recheie trouxinhas de massa folhada ou *wontons* chineses.
- Sirva-a sobre a salada, ponha molho de pimenta com alho e cubra com *croûtons.*

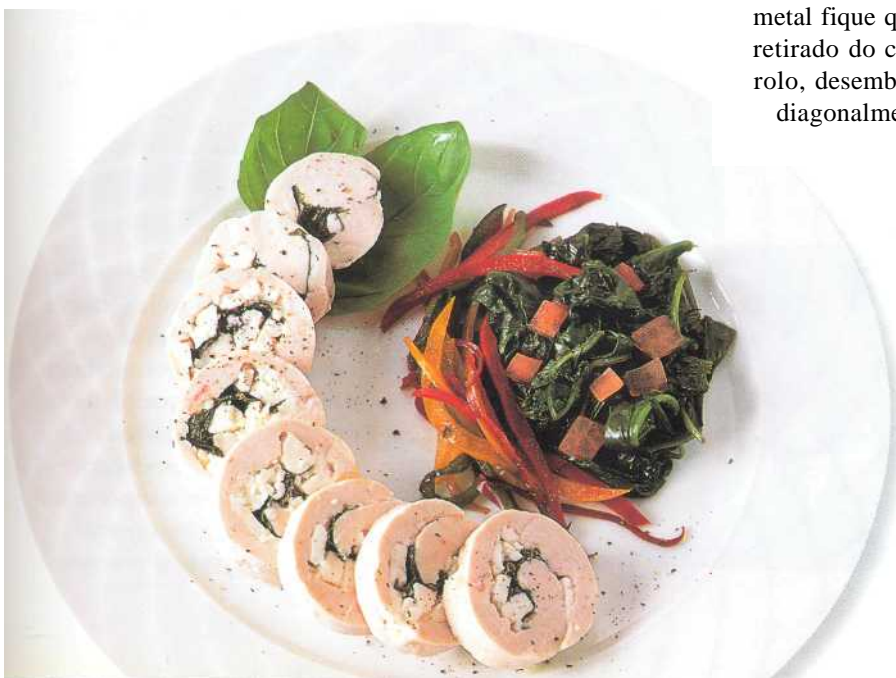
## COMO COZINHAR RODELAS

*Esta técnica é muito simples — o peito de frango é aberto, cortado e enrolado em volta do recheio. Depois de cozido, é fatiado em rodelas. Para o recheio, use ingredientes coloridos e com suco, como tiras de pepino, espinafre, ervas e queijo cremoso. Aqui os rolos foram feitos com papel-alumínio e cozidos; mas podem ser envoltos em* bacon *e assados.*

1 Corte através de um lado do peito de frango sem pele e desossado, deixando-o preso do outro lado. Retire o filé e reserve.

2 Abra e achate o filé, com o lado cortado para cima. Coloque-o entre duas folhas de papel-manteiga e bata com rolo ou batedor de carne para esticar e achatar. Retire a folha. Espalhe por igual o recheio de sua escolha (neste caso, queijo de cabra e espinafre picado) cortado.

3 Coloque o filé no centro do peito, paralelamente aos lados maiores. Comece de um dos lados e enrole o peito, formando um cilindro.

4 Enrole o papel em volta, apertando firme, e torça as pontas para fechar. Embrulhe em papel-alumínio e torça as pontas.

5 Ferva uma panela de água e coloque o rolo. Cozinhe, com a panela tampada, em fogo baixo por 15 minutos, ou até que um espetinho de metal fique quente ao ser retirado do centro. Tire o rolo, desembrulhe e fatie diagonalmente.

## A ALTERNATIVA ORIENTAL

*Os* chefs *da cozinha oriental preferem manter a suculência do peito de frango cozinhando-o em água ou vapor, embrulhado em folhas e ingredientes que dão sabor, como talos de erva-cidreira.*

1 Corte uma folha de bananeira em 4 quadrados, o suficiente para embrulhar um peito. Pincele o centro de cada peito com a mistura de 1:1 de *hoisin* e molho de soja. Coloque um peito em cada folha e por cima ponha erva-cidreira e gengibre fresco picado. Com uma colher. Ponha mais molho de soja.

2 Embrulhe cada folha em volta do peito, fazendo um pacote bem-feito e, se necessário, amarre com barbante. Coloque 1-2 pacotes por vez na cesta de cozinhar a vapor sobre água fervente, por 15 minutos. Sirva-os nas folhas que serão desembrulhadas à mesa.

# COMO GRELHAR & ASSAR NA CHURRASQUEIRA

O calor intenso e seco da grelha e da churrasqueira torra a pele das aves e lhe dá um sabor único. Pedaços pequenos, peças ou aves inteiras podem ser preparados desta forma. Para que fiquem mais suculentos, deixe-os sem pele ou coloque em marinada antes de grelhar.

### MARINADAS

- Para um sabor apimentado e condimentado, misture *chilis* amassados com alecrim fresco picado, alho e azeite de oliva.
- Acrescente sabor ao iogurte natural, usando pasta de curry e coentro fresco picado. Para um sabor tailandês, misture pasta de curry verde ou vermelha.
- Para criar um sabor mediterrâneo, misture azeite de oliva com alho amassado e ervas frescas picadas.

## COMO GRELHAR COXAS

*A carne de coxas de frango é especialmente adequada para ser grelhada ou assada como churrasco pois permanece úmida e macia, mesmo quando assada em fogo intenso. Usar marinada oleosa evita que elas grudem na grelha. Asse lentamente até que a pele fique dourada e crocante.*

1 Pincele as coxas com a marinada (ver quadro à esquerda). Pode fazer talhos na pele para a marinada penetrar na carne. Cubra e leve à geladeira por 1 hora.

2 Ponha as coxas no suporte e asse sob a grelha quente, cerca de 6 cm longe do fogo, por 15-20 minutos. Vire e regue sempre.

### FRANGO *SATÉ*

*4 peitos de frango limpos* e *cortados contra o veio* em *tiras*
*1 cebola pequena ralada*
*2 dentes* de *alho amassados*
*2 colheres (sopa)* de *molho de soja*
*2 colheres (sopa) de óleo vegetal*
*2 colheres (chá) de açúcar*
*I colher (sopa) de coentro fresco picado*
*I colher (chá) de açafrão*
*molho de amendoim, para servir*

Misture as tiras com cebola, alho, molho de soja, óleo, açúcar, coentro e açafrão. Cubra e deixe marinar na geladeira de noite. Enfie as tiras nos espetos de bambu, que ficaram de molho, e grelhe ou asse na churrasqueira por apenas 5 minutos, virando-os várias vezes e pincelando com a marinada. Sirva-os quentes, acompanhados de molho de amendoim. Rende 4-6 porções.

## COMO FAZER *SATÉS*

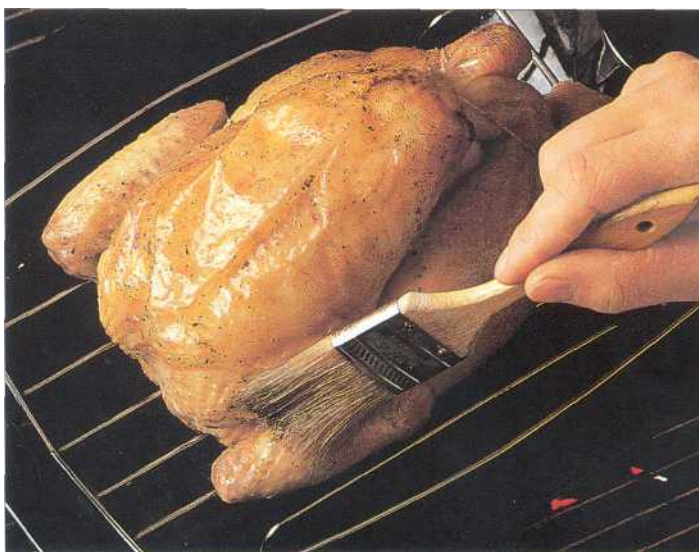
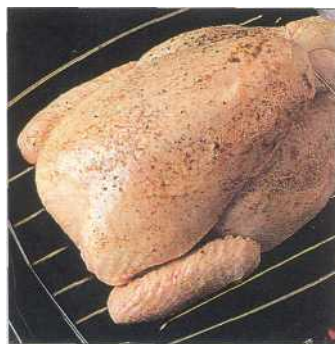
Satés *são pequenos espetos feitos com carne bem magra de frango, vaca ou peixe. Aqui são preparados com o suculento peito de frango.* O *segredo de um delicioso* saté *de frango é torcer as tiras nos espetinhos, sem grelhar demais, para não ressecar. Uma receita simples de* saté *de frango, está no quadro à esquerda.*

1 Retire os tendões do peito (ver p. 94). Corte a carne em tiras finas, na diagonal, contra o veio. Coloque-as em marinada por 1 hora, ou, de preferência, de noite.

2 Mergulhe os espetos de bambu na água por 30 minutos. Escorra. Enfie as tiras marinadas nos espetinhos, torcendo-as e dando a forma de espiral.

3 Asse o frango em grelha quente, cerca de 6 cm longe do fogo. O frango assará rapidamente; portanto, não grelhe mais tempo do que o recomendado na receita. Vire os espetinhos várias vezes e pincele com a marinada. Sirva-os quentes ou na temperatura ambiente.

## COMO GRELHAR UMA AVE INTEIRA

A *churrasqueira com tampa possibilita assar uma ave inteira. Esse tipo de churrasqueira tem uma tampa em forma de cúpula que se fecha sobre a ave.*

1 Tempere a ave e coloque-a na grelha dentro de uma assadeira. Coloque-a sobre a grelha da churrasqueira e cubra com a tampa em cúpula.

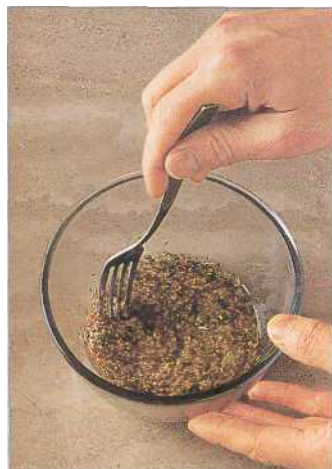
2 Asse a ave até que os sucos saiam claros (ver p. 101), cerca de 1 1/2 - 1 3/4 hora para uma ave de 2 quilos. Tire a tampa da churrasqueira de vez em quando e regue com o suco da assadeira.

### DICAS DE CHURRASCO

Fazer churrasco ao ar livre é rápido, mas exige cuidados. Prepare os acompanhamentos com antecedência.

- Faça churrasco fora de casa — o carvão solta monóxido de carbono.
- Acenda o fogo com pelo menos 30 minutos de antecedência e não asse nada até que as chamas se extinguam e o carvão esteja em cinzas ou em brasa.
- Para um sabor extra, espalhe sobre o carvão ervas fortes, como alecrim ou talos de erva-doce.
- Por segurança, vire o churrasco com pinças compridas.

## COMO GRELHAR UMA AVE

*Tanto grelhar como fazer churrasco são métodos ideais para aves pequenas, como frango de leite, que cozinham rapidamente, ficando úmidas e macias. Elas assam mais depressa se forem abertas e achatadas (ver p. 92), e sua carne ficará mais suculenta se for marinada ou sua pele besuntada com azeite de oliva e temperos.*

1 Faça a marinada misturando os ingredientes de sua preferência (ver quadro na p. 112). Ponha a ave numa tigela não metálica e fure-a com um garfo. Despeje a marinada e leve à geladeira no mínimo por 4 horas, ou de noite.

2 Preaqueça a grelha até ficar bem quente. Ponha a ave achatada, com a pele para cima, sobre a grelha e grelhe a uma distância de 7,5 cm do fogo por 30-40 minutos, virando sempre e pincelando com a marinada.

3 Tire a ave da grelha e coloque-a na tábua. Retire os espetos de metal com a ajuda de um garfo e uma toalha de mão. Corte a ave pela metade, longitudinalmente, e sirva uma metade por pessoa.

# COMO FAZER COZIDOS & ASSADOS NA PANELA

Ambos são métodos de cozimento longos e demorados, que dão sabor e maciez sem igual a qualquer tipo de ave doméstica ou de caça, inteira ou em pedaços com osso. O cozimento pode ser feito no fogão ou no forno.

### *COQ AU VIN*

*I frango inteiro, cortado em 6 pedaços (ver p. 93)*
*4 colheres (sopa) de óleo vegetal*
*I colher (sopa) de farinha de trigo*
*250 g de cenouras e em rodelas*
*I cebola picada 2 folhas de louro*
*sal e pimenta-do-reino molda na hora*
*I 75 g de cogumelos fatiados*
*MARINADA*
*700 ml de vinho tinto*
*1 cenoura* e 1 *cebola picadas*
*2 dentes de alho picados*
*I buquê garni*
*4-5 zimbros*
*I colher (chá) de grãos de pimen-ta-do-reino*
*200 ml de vinagre de vinho tinto*

Cozinhe por 15 minutos os ingredientes da marinada, menos o vinagre. Transfira para uma tigela e deixe esfriar. Junte o vinagre e coloque o frango. Salpique a metade do óleo, tampe e deixe na geladeira de noite.

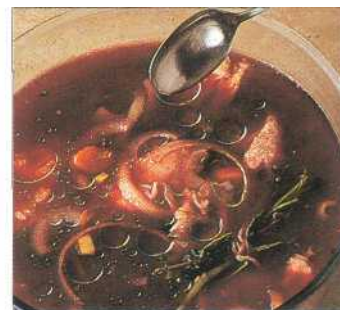
Retire o frango e coe a marinada. Aqueça o restante do óleo numa caçarola, junte o frango e frite rapidamente, mexendo, até dourar Em outra panela, ferva a marinada. Retire qualquer traço de sangue da superfície.

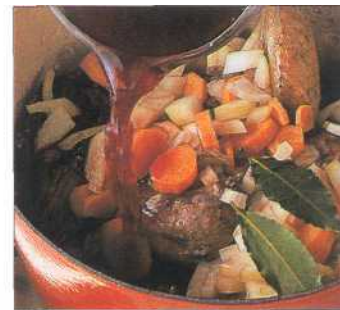
Polvilhe o frango com farinha, junte os demais ingredientes e mexa, em fogo moderado, por alguns minutos. Adicione a marinada e deixe ferver Cozinhe no forno a t 80°C por I hora ou até o frango ficar macio. Adicione os cogumelos nos últimos 15 minutos. Prove os temperos. Rende 4-6 porções.

## COMO MARINAR E COZINHAR NO VINHO

*Pedaços de ave ficam macios se embebidos e cozidos lentamente numa marinada concentrada de vinho tinto. Esta é a técnica usada do clássico francês* coq au vin *(ver ao lado). Para um sabor mais forte, deixe a caçarola esfriar, de preferência por uma noite. Aqueça antes de servir.*

1 Cozinhe os legumes na marinada de vinho para que fiquem macios e ganhem mais sabor.

2 Deixe a marinada esfriar antes de colocar o frango, ou ele começará a cozinhar antes de marinar.

3 Pingue algumas gotas de óleo na marinada para evitar os odores fortes enquanto estiver marinando.

4 Verifique se os pedaços de frango estão totalmente secos antes de colocá-los no óleo quente, caso contrário, não vão dourar por igual.

5 Coloque na caçarola do frango a marinada peneirada, depois de ter sido fervida e a gordura retirada da superfície.

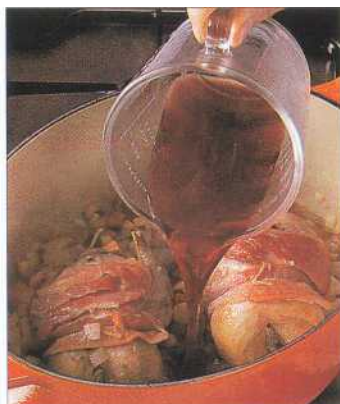
6 Quando o frango estiver no ponto, o molho estará grosso e saboroso, e o frango macio ao ser espetado com um espetinho. Deixe descansar por 10-15 minutos antes de servir, para que os temperos penetrem bem e as fibras da carne assentem.

## COMO ASSAR AVES DE CAÇA NA PANELA

*Aves de caça pequenas, como codorna e tetraz, muitas vezes são secas e duras, portanto adequadas para métodos de cozinhar lentos e úmidos. Enrolar a ave com fatias de* bacon *dá mais sabor e protege a carne; amarrar ajuda a conservar a forma. Marinar antes do cozimento (ver quadro à direita) ajuda a carne a ficar úmida, saborosa e macia.*

1 Enfie a pele do pescoço e as asas sob o corpo da ave e com um barbante amarre as pernas. Tempere as aves, depois enrole tiras de *bacon* em sua volta e amarre-as com barbante para que não saiam do lugar.

2 Aqueça 2 colheres (sopa) de óleo numa caçarola grande. Doure as aves, virando-as de vez em quando com um garfo de dois dentes enfiado sob o barbante.

3 Junte cenoura e cebola picadas, sal e pimenta-do-reino a gosto. Refogue os legumes por 5 minutos em fogo baixo, mexendo com uma colher de pau para incorporar os resíduos do fundo da panela.

4 Despeje vinho tinto, cobrindo as aves pela metade. Tampe e cozinhe bem lentamente até amolecer as aves e engrossar o molho, cerca de 30 minutos no fogão, ou 1 hora a 180°C no forno. Prove os temperos e sirva.

### MARINADAS PARA AVES DURAS

A marinada dá mais sabor à carne e ajuda a amaciá-la. A maioria contém um elemento ácido, vinho ou suco de fruta, que ajuda a quebrar as fibras mais duras. Suco de abacaxi fresco é muito eficaz, pois contém uma enzima especial que quebra as proteínas e amacia a carne.

- Suco de abacaxi com raspas de limão.
- Suco de limão, alho amassado e flocos de pimentão vermelho seco.
- Vinho tinto, suco de uva-do-monte *(cranberry)* e zimbros.
- Suco de laranja, suco de limão verde, grãos de pimenta-do-reino amassados, semente de coentro e *chili* picadas.
- Vinho branco, vinagre de cidra, sementes de cominho, todo tipo de frutinhas e canela em rama.
- Vinho tinto, canela em rama e cravos amassados.
- Vinagre de xerez, óleo, tomilho, sálvia e folha de louro.
- Vinho tinto, alecrim e manjerona.

# TERRINAS & PATÊS

Qualquer parte de aves domésticas ou de caça pode ser moída para fazer patê, ou moldada e assada como terrina. Não asse demais a carne; patês e terrinas ficam mais gostosos quando úmidos e com caldo.

### PATÊ DE FÍGADO DE FRANGO

*250 g de fígado de frango*
*125 g de manteiga sem sal, amolecida*
*2 colheres (sopa) de* brandy
sal e *pimenta-do-reino moída na hora*
*25-50* g de *manteiga líquida, clarificada* e *morna (ver p. 227)*

Numa frigideira, frite os fígados em cerca de 1/3 da manteiga até que mude de cor; por 5 minutos. Retire-o e bata no processador com o restante da manteiga e o *brandy.* Junte temperos a gosto. Transfira o patê para 4 tigelinhas refratárias, alise a superfície e cubra com manteiga clarificada. Deixe esfriar e leve à geladeira. Rende 4 porções.

### RECHEIO PARA TERRINA DE COELHO

*1,5* kg de coelho
2 cebolas miúdas *mal picadas*
*2 ovos*
*150 g de creme de leite integral*
*2 colheres (sopa) de pistache sem casca*
*1 colher (sopa) de uva-do-monte* (cranberry) *seca*
*2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada*
*noz-moscada ralada, sal* e *pimenta-do-reino moída na hora*

Corte o coelho (ver p. 93) e retire a carne dos ossos. Reserve os melhores pedaços e moa o restante no processador com as cebolas. Junte os ovos e o creme de leite; depois ponha a mistura numa tigela e adicione pistache e uva-do-monte (cranberry) seca, salsinha e temperos a gosto.

## COMO FAZER PATÊ DE FÍGADO FRITO

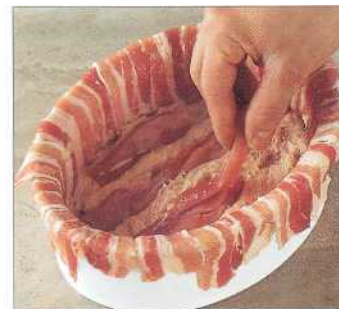
*Uma das maneiras mais fáceis de fazer patê é fritando o fígado rapidamente, transformando-o em um purê fino ou grosso no processador de alimentos e deixando-o na geladeira até firmar. Fígado de frango é um dos melhores, por seu sabor suave e textura macia. Tome cuidado para não cozinhá-lo demais, pois ficará duro.*

COMO FRITAR OS FÍGADOS
Frite-os na manteiga quente, mexendo sem parar, para que não grudem ou queimem, até ficarem rosados.

ADICIONANDO MANTEIGA
Com uma colher ponha manteiga líquida e clarificada sobre o patê para protegê-lo, pois poderá descolorir em contato com o ar.

## COMO FAZER TERRINA DE COELHO

*A técnica consiste em contrastar o recheio liso e cremoso com fatias finas de carne macia, preparando facilmente uma terrina em camadas. Adicionar* aspic *depois de assar mantém a terrina úmida, dando também um acabamento profissional.*

1 Forre uma terrina de 1,5 l com cerca de 15 fatias de *bacon.* Não deixe espaços vazios e as pontas do *bacon* devem cair para fora.

2 Ponha a metade do recheio (ver ao lado) e cubra com pedaços de coelho, em uma camada uniforme. Ponha o recheio restante.

3 Dobre as fatias sobre o recheio, fazendo um bonito desenho. Tampe a terrina e asse em banho-maria a 180°C por 2 horas.

4 Lentamente despeje 300-350 ml de *aspic* líquido (ver p. 19) sobre a terrina. Coloque aos poucos para que absorva bem. Deixe esfriar e leve à geladeira para endurecer antes de fatiá-la.

# CARNES

# COMO ESCOLHER CARNE BOVINA & VITELA

Compre carne em um lugar de sua confiança: quando há grande movimento é sinal de carne fresca. Procure boas técnicas de corte: as juntas devem seguir o contorno dos músculos e dos ossos, os cortes devem ser bem-feitos e limpos, com poucos tendões, e os ossos devem estar lisos, sem sinais de fratura.

CARNE LISA com veios finos cor de creme e a carne cor-de-rosa pálido são as mais indicadas. A gordura externa deve ser firme e branca.

GORDURA que forma um desenho uniforme na carne é indício de boa qualidade.

A CAMADA externa de gordura deve ser cor de creme e macia; a amarela indica que a carne não é muito fresca, exceto no caso de gado criado no pasto.

ESCOLHA carne bem vermelha e úmida, com grande quantidade de veios de gordura.

## COMO ESCOLHER CARNE BOVINA E VITELA

Embora a idade do animal do qual provém a carne, bem como a raça e alimentação, possa ser verificada por seu aspecto, as melhores carnes de vaca e de vitela cheiram a fresco, têm carnadura impa e cor não muito brilhante. A carne com tom esverdeado e cheiro de passada deve ser evitada.

Escolha cortes com a espessura uniforme, o que facilita o cozimento por igual, e com a superfície úmida e recém-cortada; evite carne molhada e limosa. Verifique sempre a data de validade. Cortes magros duram mais do que os gordos, pois a gordura fica rançosa antes da carne.

Vale sempre a pena comprar carne fresca e de primeira; mas você deverá pagar um pouco mais pela criada organicamente ou de boa raça, o que se nota em sua carne suculenta.

## COMO MANUSEAR CARNE BOVINA E VITELA

Desembale a carne e coloque-a numa travessa ou prato para escorrer o sangue. Cubra levemente, depois guarde na parte mais fria da geladeira (I-5°C), longe de carnes cozidas.

É aconselhável consumir a carne moída e cortes pequenos de vitela no dia em que foram comprados. Carne com osso, postas e bifes duram de 2-3 dias e os pedaços maiores até 5 dias.

Ao congelar rapidamente carne bovina e vitela diminui-se a chance de alterações na textura ou suculência; peças menores são mais fáceis de congelar do que as maiores, Para facilitar, congele em porções individuais. Use a vitela dentro de 6 meses e carne de vaca dentro de I ano. Tire do congelador, levemente embrulhados, e deixe na geladeira para descongelar — 5 horas para cada 450 g.

## CORTES DE CARNE BOVINA & VITELA

*Há grande variedade de cortes de carne bovina que oferecem ao cozinheiro uma ampla gama de opções culinárias. A vitela, alimentada com leite, tem sabor muito delicado e textura macia, devendo ser preparada para preservar essas qualidades — grelhada ou em churrasco. O novilho alimentado com leite e grama tem a carne rosa escura, mas isso não altera sua qualidade. Escolha cortes adequados para o preparo desejado: cortes mais magros devem ser preparados rapidamente, pedaços mais duros necessitam de cozimento mais lento e prolongado para que fiquem macios.*

| CORTES DE BOVINO | O QUE COMPRAR | PREPARO |
|---|---|---|
| ACÉM | *Pedaço grande e magro, com algum tecido conjuntivo e veios de gordura externa. Vendido desossado ou cortado em cubos.* | Fazer ensopado, refogar |
| LOMBO/FILÉ *MIGNON* | *Carne magra com alguns veios de gordura. Sem camada externa de gordura.* | Assar (inteiro), grelhar, fritar, churrasco (pedaços menores) |
| FILÉ DE COSTELA | *Carne magra com camadas de gordura e alguns veios. Ossos cor de creme. Camada uniforme de gordura externa.* | Assar, refogar, assar na panela (desossado e enrolado) |
| CARNE MOÍDA | *Carne com cor clara indica alto teor de gordura; cor mais escura indica carne magra. Procure na embalagem a porcentagem de gordura.* | Usar em molho para massas, tortas de carne, hambúrgueres, recheios |
| CONTRA FILÉ | *Carne magra com veios claros. Camada uniforme de gordura externa, cor de creme.* | Assar (com osso ou desossado) |
| BIFE ALCATRA | *Carne magra com veios claros. Osso cor de creme sem lascas.* | Grelhar, fritar, fazer churrasco |
| CAPA DE FILÉ | *Carne magra com poucos veios. Camada de gordura, em volta da carne.* | Refogar, assar na panela, assar |

| CORTES DE VITELA | | |
|---|---|---|
| PEITO | *Carne magra com poucos veios. Camada externa de gordura fina e branca.* | Assar, assar na panela, refogar, ensopado (desossado e recheado) |
| COSTELETA | *Veios muito claros, osso branco e liso. Camada externa e uniforme de gordura branca.* | Grelhar, churrasco |
| PERNA | *Grande proporção de osso branco, liso, sem lascas. Carne magra e rosada, com algum tecido conjuntivo.* | Refogar *(ossobuco),* ensopado |
| LOMBO | *Carne magra, ossos lisos e brancos. Camada externa de gordura branca, fina e irregular.* | Assar (inteiro), fritar, grelhar, churrasco (pedaços) |
| FRALDINHA | *Carne magra com algum tecido conjuntivo. Em geral, cortado em cubos.* | Refogar, na caçarola |
| ACÉM | *Carne rosa-claro com veios claros. Tecido conjuntivo visível, gordura externa branca.* | Assar, refogar |
| ESCALOPES | *Carne magra, rosa pálido. Sem gordura externa.* | Envolver com *bacon* e refogar ou assar, grelhar, fritar, churrasco |

## BOVINO E VITELA NO CARDÁPIO

Em geral custam mais caro do que aves, e existem pratos clássicos feitos com carne bovina ou vitela que vão do mais simples ao mais sofisticado.

**FRANÇA** — *Boeuf Bourguignon* (carne cozida lentamente e aromatizada com *bacon* defumado, vinho tinto e cogumelos), carne deliciosa, muito macia e com molho rico e saboroso.

**HUNGRIA** — *Goulash* (cubos de acém cozidos no molho temperado com páprica), engrossado com creme azedo e polvilhado com mais páprica na hora de servir

**ITÁLIA** — *Ossobuco* (vitela refogada num caldo saboroso feito com legumes, tomate e vinho), prato criado originalmente por chefs de Milão.

**JAPÃO** — *Teryaki* Beef (filé marinado em molho de soja, *sherry* e açúcar), levemente frito com pimentão e cebola.

**MÉXICO** — *Fajitas* (filé marinado com suco de limão verde e condimentos), servido no meto de ***tortillas*** com abacate, creme azedo e *salsa* (molho apimentado).

**ESTADOS UNIDOS** — ***Chili*** con *carne* (filé em cubos, caldo de carne e feijão rosado; a variação moderna inclui tomates, pimentão, feijão-preto, coentro fresco e creme azedo), apesar do nome espanhol, o sabor é puramente texano.

# COMO PREPARAR CARNE BOVINA & VITELA

Carne bovina e de vitela oferecem uma grande variedade de cortes desde filés magros e macios, fritos rapidamente, aos cortes saborosos, como músculo, por exemplo, que deve ser cozido lentamente. O preparo correto e cuidadoso é fundamental.

QUAL O SIGNIFICADO?

*Carne muito magra requer gordura extra para que fique úmida no cozimento. Use gordura de porco que gela bem e facilita seu manuseia*

**LARDEAR** — Esta técnica é usada para umedecer a carne magra por dentro no cozimento. A medida que a gordura derrete, é absorvida pela carne, ficando mais suculenta. Para dar sabor extra, tempere a gordura ou ponha em marinada no mínimo I hora.

**BARDEAR** — A carne magra pode ser envolvida com toucinho para ficar úmida e manter seu formato. Ele desaparece no cozimento; mas se ficar algum deve ser retirado antes de servir exceto se for usado para decorar (veja à direita).

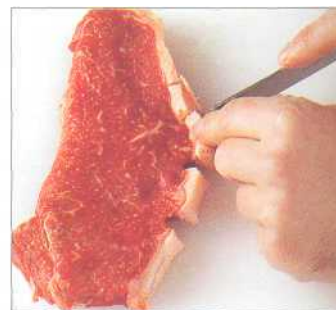
## COMO PREPARAR PEÇAS

*Algumas peças, como o acém da foto, tem uma camada grossa de gordura que deve ser retirada antes de cozinhar.*

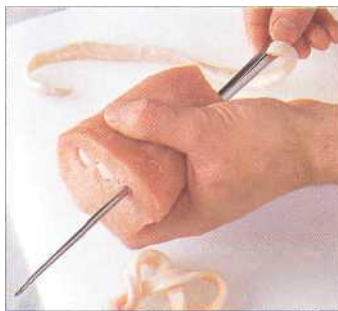
Limpe a gordura externa, deixando uma camada fina para manter a umidade.

## COMO PREPARAR CONTRAFILÉS

*Filés devem ser limpos e temperados antes de cozinhar. Primeiro retire o excesso de gordura, deixando uma camada fina e uniforme para dar sabor à carne durante o cozimento; depois dê piques na gordura até a carne, com espaços regulares. Isso evita que o filé enrole ao ser frito.* O *contrafilé é ilustrado aqui; filé de alcatra requer a mesma técnica.*

1 Corte e retire o excesso de gordura com faca de desossar, deixando 1 cm próximo da carne.

2 Faça cortes na gordura, com espaços regulares, com a faca de cozinha ou dê piques com tesoura de cozinha.

## COMO LARDEAR E BARDEAR COM TOUCINHO

*Alguns cortes de carne têm pouca gordura, e quando assados ou refogados é necessário, às vezes, adicionar gordura para que fiquem macios e suculentos. Isso pode ser feito recheando ou cobrindo com toucinho.*

LARDEAR COM TOUCINHO

Enfie uma agulha de lardear na carne, no sentido do veio. Enfie na agulha uma tira de

BARDEAR COM TOUCINHO

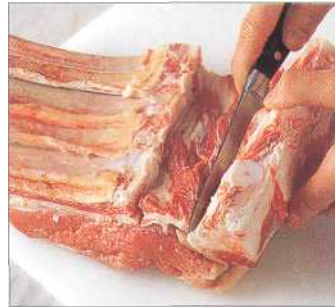
Envolva toda a carne com uma camada fina de toucinho e amarre com barbante (ver

DECORAR COM TOUCINHO

Envolva as laterais da carne com fatias de toucinho. Cubra com outra tira cortada em zi-guezague; prenda-a nas pontas.

## COMO DESOSSAR PEITO DE VITELA

*Pedaços grandes podem ser cozidos com ou sem osso. Pedaços desossados cozinham de modo mais uniforme e são mais fáceis de fatiar. Depois de desossada, a carne está pronta para ser enrolada e amarrada, com ou sem recheio, ou para ser fatiada.*

1 Contorne os ossos da costela com a ponta da faca de desossar. Despregue os ossos da carne.

2 Corte através da cartilagem e em volta do osso do peito. Retire o osso.

3 Retire as costelas. Tire as cartilagens, nervos ou excesso de gordura.

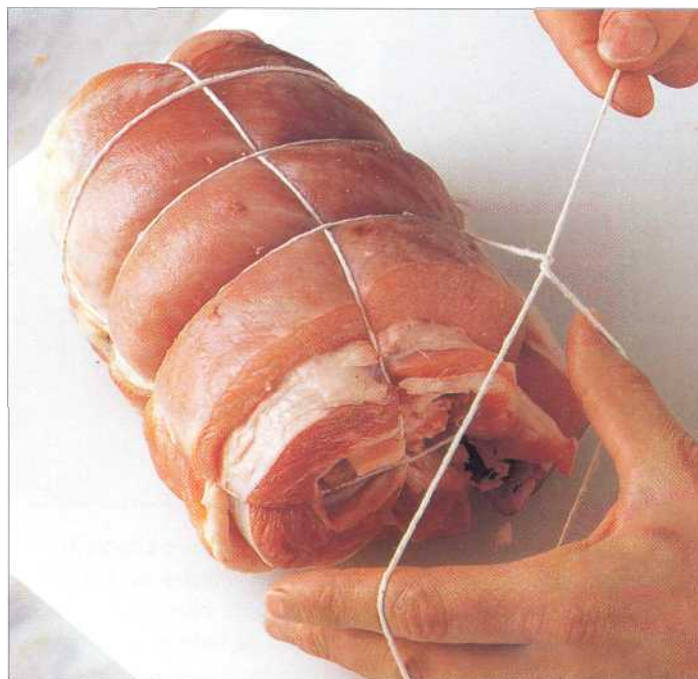
## COMO ENROLAR, RECHEAR E AMARRAR

*Peças sem osso podem ser amarradas para assar ou refogar, para manter o toucinho no lugar (ver p. 120) ou segurar o recheio.* O *recheio dá mais sabor e ajuda a umedecer a carne de dentro para fora; ajuda também a fazer a carne render mais.*

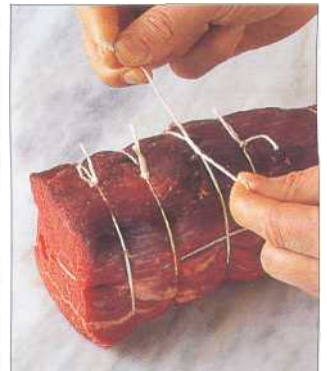
1 Coloque o peito desossado na tábua com a pele para baixo. Espalhe o recheio uniformemente.

2 Começando da ponta mais grossa, enrole a carne, formando um cilindro bem-feito.

3 Passe o barbante duas vezes no comprimento do rolo. Amarre-o mas não corte.

4 Passe o barbante em volta de uma das mãos e enfie sua ponta, formando um laço. Escorregue-o sobre a carne e puxe. Repita no rolo inteiro. Dê dois nós para arrematar.

O TRUQUE DO *CHEF*

### MANEIRA SIMPLES DE AMARRAR

*Em vez da técnica ensinada nos passos 3 e 4 à esquerda, há uma série de nós para amarrar uma peça de filé para cozinhar por igual.*

Passe o barbante em volta do filé, no comprimento, amarre bem e corte as pontas. Amarre outro pedaço de barbante em volta da parte central do filé. Dê dois nós e corte as pontas. Recomece com uma das extremidades, trabalhe até o centro do filé, amarrando pedaços de barbante a cada 2 cm, dando nó e cortando à medida que for trabalhando.

## CARPACCIO

*600 g de filé* mignon, *peça inteira*
*sal e pimenta-do-reino moído na hora*
*75 ml de azeite extravirgem*
*suco de I limão*
*manjericão fresco picado*
*algumas atcaparras*
*lascas de parmesão enroladas (ver quadro na p. 236)*

Limpe a carne tirando o excesso de gordura e membrana (ver à direita). Enrole-a em papel-alumínio, congele e corte em fatias bem finas (veja à direita).

Arrume as fatias de carne em pratos individuais, levemente sobrepostas, cobrindo toda a superfície.

Um pouco antes de servir, tempere ligeiramente as fatias com sal e pimenta, pingue azeite e o suco, e espalhe manjericão, alcaparra e parmesão. Rende 4 porções.

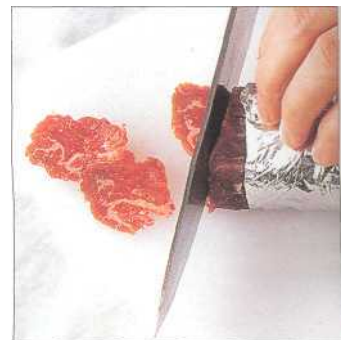
## COMO LIMPAR E CORTAR FILÉ *MIGNON*

*Filé* mignon *é o melhor corte de carne bovina: carne magra e muito macia. E uma peça clássica para assar, simples ou recheada, coberta ou não com massa (ver p. 124). Se cortada em fatias, produzirá* tournedos *ou filés* châuteaubriand, *um filé muito grosso retirado do centro da peça, ou tiras para serem fritas em pouco óleo.*

1 Retire o músculo da lateral da parte principal. Corte a membrana do nervo, enfiando a lâmina da faca por baixo e puxando a membrana com a outra mão.

2 Corte o filé em fatias de cerca de 2 cm. Na extremidade mais fina, corte os filés mais grossos, depois bata-os com a parte chata de um cutelo ou um batedor de

## COMO CORTAR FILÉS BEM FINOS

*Congelar a carne deixa suas fibras firmes e facilita seu corte. Use esta técnica para o* carpaccio *(ver quadro à esquerda) ou para fritar em pouco óleo.*

Embrulhe em papel-alumínio uma peça limpa de filé *mignon* e a congele por 1-4 horas, dependendo do tamanho. Tire do congelador e corte em fatias bem finas, em movimentos de vaivém. Deixe descongelar.

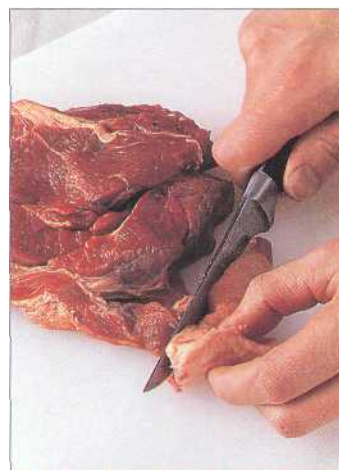
### O TRUQUE DO *CHEF*

FILÉS MACIOS

*A carne a ser frita rapidamente fica mais macia se for batida, isso ajuda a quebrar os tecidos conjuntivos. Pode-se usar rolo de macarrão em vez do cutelo da foto.*

Coloque o bife na tábua. Bata o bife usando o lado achatado de um cutelo.

## COMO CORTAR CARNE PARA REFOGAR

*Para cozimento lento e prolongado, como ensopados e refogados, você pode usar cortes como o acém mostrado aqui, músculo ou aba de filé de carne bovina, ou lombo e peito de vitela. Durante o cozimento o músculo rijo amolece e os tecidos gelatinosos se rompem e derretem no molho, fazendo com que ele fique saboroso e aveludado. Para isso a carne deve ser cortada em pedaços regulares, seja em cubos seja em tiras, para cozinhar por igual.*

1 Tire o excesso de gordura e nervos em volta da carne usando faca de desossar. Jogue fora a gordura.

2 Corte a carne contra o veio em fatias de 3-4 cm, com faca de cozinha. Vire os pedaços de lado e corte-os longitudinalmente, ao meio.

3 Corte cada pedaço de carne em cubos de 3-4 cm. A carne está pronta para ser ensopada ou refogada.

## COMO MOER CARNE

*Pode-se comprar a carne já moída, mas se moê-la em casa você escolhe o corte que quiser. Cortes magros com alguns veios de gordura são os mais indicados. Esta técnica simples pode ser feita com moedor de carne ou manualmente, utilizando duas facas de cozinha pesadas e afiadas. Vara hambúrgueres, a carne também pode ser moída no Processador {ver p. 152).*

### MÁQUINA DE MOER

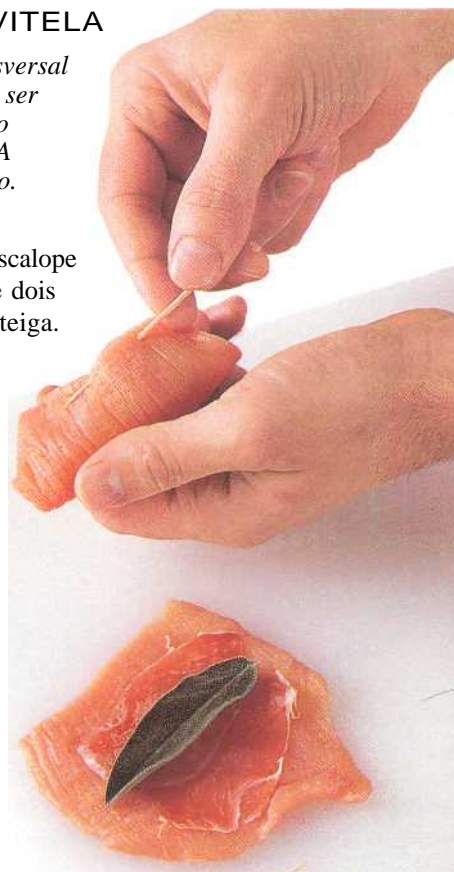
Esta é adequada para grande quantidade de carne ou cortes duros como pescoço ou fraldinha. Produz textura macia, ideal para lingüiças ou hambúrgueres. Corte a carne em cubos (ver p. 122) e coloque na máquina aos poucos. No final moa uma fatia de pão para tirar toda a carne da máquina.

### MANUALMENTE

Este é o melhor método para pequenas quantidades ou cortes de primeira, como alcatra, filé *mignon* ou *steak tartare.* Com uma faca de cozinha em cada mão, pique os cubos em movimentos ritmados.

## COMO ENROLAR ESCALOPES DE VITELA

*Escalopes são postas magras de vitela cortadas na transversal do coxão mole; os escalopes grandes e regulares devem ser levemente batidos antes de empanados e fritos. Quando recheados, são chamados de* paupiettes *e* saltimbocca. *A mesma técnica pode ser usada para filé* mignon *e lombo.*

1 Bata levemente o escalope sobre a tábua entre dois pedaços de papel-manteiga. Retire o papel e corte o escalope pela metade.

2 Coloque o recheio de sua escolha (ver quadro à direita), depois enrole a carne em volta do recheio e prenda com palito. A carne está pronta para ser frita (ver p. 126).

### RECHEIO PARA ESCALOPE DE VITELA

Escolha recheios úmidos que contrastem em sabor e textura com a carne de vitela.

- Para *saltimbocca* (ver p. I26), enrole a vitela em volta de presunto de Parma e folhas de sálvia fresca.
- Espalhe sobre a vitela uma mistura de ricota e espinafre picado com um pouco de creme de leite, salpique alguns amendoins torrados e enrole.
- Misture tiras de pimentão assado com migalhas de pão fresco e folhas de manjericão picadas.
- Misture a vitela moída com passas, castanhas portuguesas picadas e ervas frescas cortadas.
- Misture, em partes iguais, queijo cremoso *(cream cheese)* e creme de leite fresco e junte alcaparras e raspas de limão.

# COZIMENTO RÁPIDO j

E feito usando-se o método de assar, no caso de cortes grandes de carne de primeira como costela, filé de costela e filé *mignon*, e o método de fritar e grelhar quando se trata de peças pequenas e macias, como filés e escalopes. Ao assar, pode-se deixar os ossos ou não se a peça for recheada. O fogo alto tosta a carne e produz uma crosta brilhante que prende os sucos.

### TERMÔMETRO

Para saber se o assado está no ponto, o melhor é usar o termômetro de carne. Depois de tostar a carne, enfie a haste do termômetro na parte mais grossa da peça. Tome cuidado para não tocar o osso, pois produzirá uma leitura incorreta. Deve-se ler 60°C para carne malpassada, 70°C para carne no ponto e 75°C para carne bem-passada.

### TEMPO PARA ASSAR

Todos *os tempos são aproximados* e com base em *minutos para cada 450 g a 180°C.*

• CARNE BOVINA COM OSSO
Malpassada: 20 minutos mais 20 minutos adicionais
No ponto: 25 minutos mais 25 minutos adicionais
Bem-passada: 30 minutos mais 30 minutos adicionais

• CARNE BOVINA SEM OSSO
Malpassada: 15 minutos mais 15 minutos adicionais
No ponto: 20 minutos mais 20 minutos adicionais
Bem-passada: 25 minutos mais 25 minutos adicionais

• VITELA COM OU SEM OSSO
25 minutos mais 25 adicionais

## COMO ASSAR COSTELAS

*Antes de assar, deixe a peça na temperatura ambiente por cerca de 2 horas, depois limpe-a (ver p. 120). Pese-a, calcule o tempo de cozimento e preaqueça o forno (ver tabela abaixo, à esquerda). Tempere a peça. Coloque óleo no fundo da assadeira e aqueça na boca do fogão até esquentar, mas sem soltar fumaça. Coloque a carne na assadeira e toste de todos os lados, por cerca de 5 minutos. Se usar termômetro, enfie-o na parte mais grossa da carne (ver quadro ao lado).*

1 Asse a peça no forno pre-aquecido no tempo calculado, regando de vez em quando com uma colher grande de metal.

2 Se não usar termômetro, use espetinho de metal por 30 segundos. Se sair frio, a carne estará malpassada; se quente, estará no ponto.

## COMO CORTAR FILÉ DE COSTELA

*Depois de retirar a peça do forno, cubra-a levemente com papel-alumínio e deixe descansar por 10-15 minutos. Isso faz com que os sucos da superfície sejam reabsorvidos pela carne. Ao cortar, use um garfo com dois dentes para segurar a peça; tome cuidado para não transpassar a carne.*

1 Coloque a costela de pé na tábua e segure-a com um garfo. Corte ao longo do osso entre a carne e as costelas. Retire os ossos.

2 Deite a peça de lado. Segure a peça com o garfo e, sem perfurá-la, corte fatias finas e iguais, contra o veio.

## COMO CORTAR UMA PEÇA ENROLADA

*Peças desossadas e enroladas, como o peito de vitela da foto, são fáceis de cortar. Deixe a peça descansar por 10-15 minutos, retire o barbante e corte.*

Coloque a peça com a emenda para baixo. Segure firme com um garfo e corte a carne em fatias, em movimentos de vaivém.

## ASSAR UMA PEÇA INTEIRA DE FILÉ

*Frite a peça limpa e amarrada em óleo quente antes de assar. Isso prende e doura a carne, depois enfie um termômetro, certiftcando-se de que sua ponta está no centro da carne. Uma peça de filé de 1,5 kg assada a 220'-'C leva cerca de 20 minutos para ficar malpassada, 25-30 minutos para ficar no ponto.*

1 Tempere a peça e frite em óleo quente, virando com um pegador. Insira o termômetro e leve ao forno preaquecido.

2 Regue freqüentemente enquanto a carne assa para mantê-la úmida. Verifique o termômetro; retire a carne do forno.

## COMO ASSAR UMA PEÇA DE FILÉ ENVOLTA EM MASSA

*Esta técnica francesa faz carne malpassada internamente e com massa crocante por fora. O segredo consiste em primeiro temperar e tostar o filé como no item 7 acima, depois assá-lo parcialmente a 220°C por 20 minutos para que fique malpassado; deixe esfriar e depois envolva em* crêpes *para evitar que os sucos da carne molhem a massa externa.*

1 Pressione *duxelles* (ver p. 170) em volta do filé (1,5 kg) já frio. Envolva com três *crêpes* de ervas de 2,5 cm de espessura.

2 Abra 700 g de massa folhada com 5 mm de espessura, depois enrole-a em volta do filé, envolvendo-o

3 Coloque a peça com o lado da emenda para baixo e decore em cima e dos lados com tiras da massa.

4 Ponha a peça na assadeira levemente umedecida e pincele com gema e água (ver p. 31). Asse a 200°C por 10 minutos. Abaixe para 180°C e deixe mais 20 minutos, até ficar dourada e crocante. Deixe descansar por 10 minutos e fatie para servir.

### O TRUQUE DO CHEF

## COMO RECHEAR FILÉ

*Em geral os* chefs *cortam e recheiam uma peça de filé antes de assar. Isso aumenta o sabor e faz com que a carne retenha umidade ao ser assada.*

Toste o filé (passo 1, acima ao lado) e deixe esfriar Fatie grosso, até quase o fim. Recheie com cogumelo picadinho em *duxelles* (ver p. 170) ou outro recheio entre cada fatia. Refaça o filé, enrole em crêpes finas de ervas e envolva com a massa. Leve para assar (ver ao lado).

### FILE *WELLINGTON*

*Filet* de *boeuf en croûte* (filé de carne bovina na massa) já era um clássico da culinária francesa muito antes da época de Wellington, mas em honra ao herói da batalha de Waterloo foi rebatizado como Filé *Wellington* — e o nome ficou. Era um prato muito requisitado nos banquetes do início do século XIX, sendo um dos prediletos do duque de Wellington. Tradicionalmente é recheado com cogumelo, *bacon* em cubos e ervas frescas picadas.

Duque de *Wellington (I 769-1852)*

## SALTIMBOCCA

*4 escalopes de vitela, envoltos em presunto de Parma e sálvia (ver p. 123)*
*I colher (sopa) de manteiga*
*I colher (sopa) de azeite de oliva*
*3 colheres (sopa) de vinho Marsala*
*150 g de creme de leite*
*I colher (sopa) de sálvia fresca picada*
*sal e pimenta-do-reino moída na hora*

Frite a vitela em azeite e manteiga. Tire-a e misture o Marsala ao caldo da frigideira, junte o creme de leite, a sálvia e os temperos e despeje sobre a vitela.

## COMO FRITAR

*Fritar na frigideira é um método excelente no caso de bifes finos e magros, como a* saltimbocca *de vitela mostrada aqui. A alta temperatura e a gordura quente tostam a carne imediatamente, fazendo com que fique úmida e suculenta. Use uma frigideira anti-aderente de fundo pesado e gordura o suficiente para evitar que a carne grude, junte ao delicioso caldo da frigideira vinho Marsala e creme de leite no final do cozimento, fazendo um rico molho para acompanhar.*

1 Junte a carne quando a manteiga começar a espumar. Vire rapidamente, diversas vezes, para tostá-la. Continue fritando em fogo moderado por 3-4 minutos.

2 Junte o creme de leite, mexendo vigorosamente, em fogo moderado, para misturar com o vinho Marsala e o caldo, fazendo um molho liso e macio.

O TRUQUE DO CHEF

### COMO COBRIR FILÉS

*Cobrir os filés não só acentua o sabor como ajuda a formar uma crosta protetora que prende os sucos da carne. Grãos de pimenta-do-reino moídos são usados no clássico* steak au poivre *da foto, mas você também pode usar grãos de pimenta-branca, verde e rosada.*

Para 4 filés, moa grosseiramente 2-3 colheres (sopa) de grãos de pimenta-do-reino no pilão ou almofariz, ou coloque-os numa tigela e amasse-os com a ponta do rolo de macarrão. Espalhe-os num prato e envolva cada lado do bife, pressionando-os bem para que grudem na carne.

## *FAJITAS*

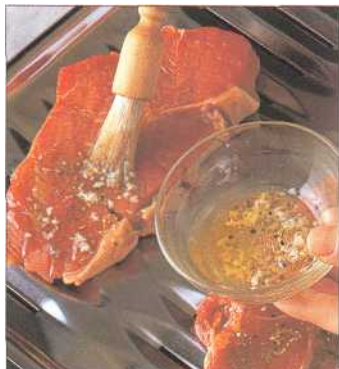
*Na culinária mexicana, a técnica de fritar na chapa é usada para fazer* fajitas, *tiras de filé marinado fritas e servidas bem quentes com* tortillas. *Podem ser usados filés de aba de filé ou de alcatra cortados em tiras contra o veio da carne.*

1 Coloque tiras de filé numa marinada de óleo de *chili*, suco de limão verde e grãos de pimenta-do-reino amassados. Cubra e deixe marinar na geladeira no mínimo 2 horas ou, de preferência, por uma noite.

2 Pincele a grelha com azeite. Esquente-a bem. Junte as tiras com fatias de pimentão, se quiser. Grelhe em fogo alto.

3 Quando as tiras de filé e de pimentão estiverem macias e douradas, tire-as da chapa com um pegador e sirva-as no meio de *tortillas* quentes (ver p. 240).

## COMO GRELHAR

*Grelhar é ideal para cortes macios e com poucos veios de gordura que necessitam de cozimento rápido para continuar úmidos e macios. Os cortes adequados são costeletas e postas de vitela, e filés de carne bovina como alcatra, contrafilé e filé* mignon *mostrado aqui.*

1 Preaqueça a grelha em fogo alto. Prepare o bife (ver p. 120), pincele com azeite de oliva, alho picado e pimenta-do-reino em pó.

2 Toste o filé de um lado. Vire-o, pincele outra vez com a mistura de azeite e grelhe desse lado.

GRELHANDO FILÉ *MIGNON*
Aqueça bem uma grelha de fogão, mas sem sair fumaça. Pincele o filé *mignon* com óleo e grelhe de acordo com o tempo no quadro abaixo, virando uma vez.

### TABELA PARA GRELHAR FILÉS

*O tempo de cozimento depende da temperatura da churrasqueira, da distância da carne em relação à grelha e da espessura do filé. O tempo é para filés com 2,5 ou 5 cm de espessura, na grelha preaquecida em temperatura alta.*

BEM-MAL - *BLEU*
1 minuto para cada lado do filé *mignon* - 2 minutos para a alcatra. A carne fica muito macia, e o interior vermelho-escuro.

MALPASSADO - *SAIGNANT*
2 minutos para cada lado do filé *mignon* - 3 minutos para a alcatra. A carne fica macia e esponjosa e o interior, vermelho.

NO PONTO - À *POINT*
3 minutos para cada lado do filé *mignon* e 4 para a alcatra. A carne oferece resistência ao ser pressionada e fica rosada no centro.

BEM-PASSADO - *BIEN CUIT*
Toste por 3 minutos de cada lado e asse em temperatura mais baixa por mais 6-10 minutos, virando uma vez. A carne fica firme e escura.

## CHURRASCO

*Esta técnica é ideal para filé bovino e pedaços de lombo e costeletas de vitela. Prepare o churrasco, ver a p. 113. Para a carne ficar macia, saborosa e não ressecar, coloque-a numa marinada de azeite de oliva, ervas e condimentos de sua escolha.*

Coloque os filés na grelha untada da churrasqueira e asse de acordo com a tabela (ver quadro à esquerda), virando uma vez. Regue-os com a marinada, usando um pincel ou um maço de ervas, como tomilho ou alecrim.

### MANTEIGA TEMPERADA

***Manteiga** gelada e temperada é uma cobertura clássica para carnes grelhadas, especialmente filés.*

Bata manteiga sem sal até amolecer, com uma colher de pau; continue batendo e junte os condimentos de sua escolha, como cebola miúda picada e amaciada no vinho tinto. Enrole a manteiga em papel-manteiga e torça as pontas para fechar Leve à geladeira ou ao congelador até ficar firme, depois corte em rodelas. Ou, com um rolo, abra a manteiga entre duas folhas de papel-manteiga na espessura de 5 mm; leve à geladeira. Quando estiver dura, corte com um molde.

O TRUQUE DO CHEF

### COMO DECORAR OS FILÉS

*Faça um atraente desenho no filé ao ser grelhado na churrasqueira.*

Toste o filé até que as marcas da grelha fiquem claramente visíveis na carne, depois dê um giro de 90 graus e toste novamente do mesmo lado. Vire o filé para o outro lado e repita. Conseguirá assim um efeito de "grelhado" profissional.

# COZIMENTO LENTO

Cortes de carne dura e com nervos requerem um cozimento suave e lento em líquidos aromáticos para amolecer os tecidos fibrosos e intensificar os sabores. Peças inteiras ou em pedaços podem ser cozidas usando esta técnica. Para obter o máximo de sabor e maciez, deixe a carne esfriar no caldo e reaqueça no dia seguinte.

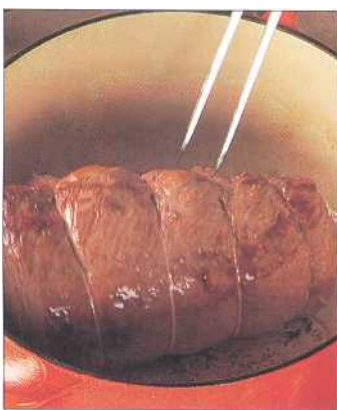
O TRUQUE DO CHEF

### MANTEIGA AMASSADA

*Esta liga de manteiga e farinha de trigo (em francês,* beurre manié) *é usada com freqüência nas receitas francesas para engrossar refogados e ensopados.*

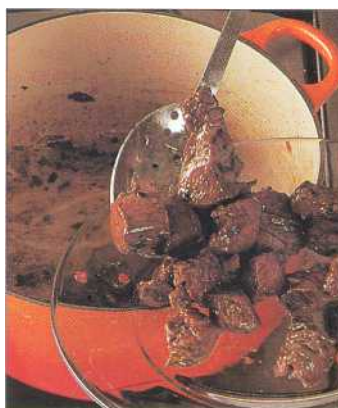
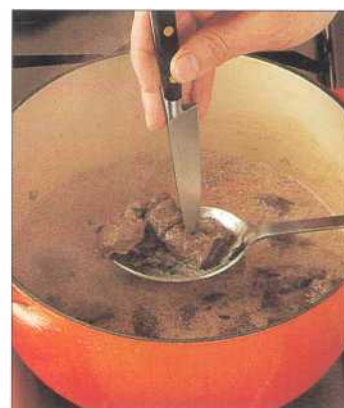
Ponha partes iguais de manteiga sem sal e farinha de trigo num prato e bata com um garfo até formar uma pasta macia. Leve a panela com o líquido ao fogo para engrossar e adicione a manteiga amassada em partes pequenas, batendo vigorosamente. Deixe o líquido ferver e cozinhar em fogo baixo, mexendo até engrossar e, se necessário, adicione mais manteiga amassada.

## ASSANDO NA PANELA

*Carne que não é de primeira fica melhor se cozida no líquido, o que amacia os nervos e dá mais sabor. Os cortes recomendados são peito, alcatra e lagarto de bovino, desossados e enrolados; paleta e lagarto de vitela. Uma peça desossada e enrolada de 1 kg leva cerca de 2 e 1/2 horas para cozinhar.*

1 Para obter boa cor e sabor até o final do cozimento, primeiro doure a carne em fogo alto em pouco óleo, virando até dourar por igual.

2 Adicione caldo ou vinho ou a mistura dos dois, legumes picados, como cebola e alho-poró, mais buquê garni e temperos. Ferva lentamente ou cozinhe a 170ºC até amolecer. Adicione tubérculos cerca de 30 minutos antes do final do cozimento.

## CARNE ENSOPADA

*A carne ensopada proporciona bastante umidade e é o método ideal para carnes que não são de primeira, como fraldinha, perna (mocotó) e acém. Vara melhor resultado, retire o excesso de gordura e nervos, corte a carne em cubos iguais e doure numa caçarola. Cubra com caldo de carne e cozinhe na mesma caçarola, seja no fogão seja no forno, a 170ºC. Um kg de carne leva de 2-2 e 1/2 horas para cozinhar.*

1 Se a carne foi marinada, seque-a bem em papel-toalha, depois doure aos poucos, em fogo alto, para prender os sucos e dar cor ao molho.

2 Verifique o ponto enfiando uma faca pequena num pedaço de carne. A lâmina deve deslizar facilmente através das fibras.

## COMO REFOGAR CORTES COM NERVOS

*Ao escolher carne bovina ou vitela para refogar, escolha cortes duros com bastante osso mas não muita gordura, como o mocotó (perna) de vitela da foto. Nervos e cartilagens desfazem-se no cozimento, enriquecendo o molho. Apenas uma pequena quantidade de líquido é usada, portanto, tampe bem a panela. No quadro à direita, damos uma receita simples de* ossobuco, *usando as técnicas mostradas aqui.*

1 Doure a vitela em óleo quente. A cobertura de farinha de trigo formará uma crosta em volta da carne e ajudará a engrossar o molho.

2 Vire a carne uma ou duas vezes para que cozinhe por igual e incorpore o sabor do molho.

### *OSSOBUCO*

*I kg de mocotó (perna) de vitela, em pedaços de 5 cm*
*1 colher (sopa) de farinha de trigo*
*2-3 colheres (sopa) de azeite*
*2 cenouras em cubos*
*2 cebolas picadas*
*I 25 ml de vinho branco seco*
*I 25 ml de caldo escuro (ver p. I 6)*
*400 g de tomate em lata*
*I colher (chá) de ervas secas*
*sal e pimenta-do-reino moída na hora*
*gremolada (ver p 330)*

Envolva a carne com a farinha. Aqueça o azeite numa caçarola e doure a carne. Retire-a, junte a cenoura e cebola e cozinhe por 10 minutos. Ponha a carne de volta na panela e junte o vinho, o caldo, o tomate, as ervas secas e temperos a gosto. Tampe e cozinhe a 170ºC por 2 horas ou até amolecer, virando a carne de vez em quando. Prove os temperos. Sirva quente, polvilhada com gremolada. Rende 4 porções.

## COMO COZINHAR CARNE SALGADA

*Antes de existir a geladeira, a carne era conservada seca ou deixada na salmoura com ervas, condimentos e açúcar. Hoje isso não é mais necessário, mas a carne salgada continua sendo popular devido ao seu sabor ímpar e à bonita cor rosada. Existe à venda em alguns açougues e supermercados.*

Antes de cozinhar, deixe a carne de molho na água por 1 noite para tirar o excesso de sal. Escorra e lave em água fria, coloque numa panela com legumes picados grosseiramente, como cenoura e batata, e junte pimenta-do-reino moída na hora. Cubra com água e deixe ferver. Tampe e deixe cozinhar lentamente por 2 horas ou até amolecer.

## COMO COZINHAR EM "POTE DE BARRO"

*No Oriente Médio a carne é em geral cozida lentamente num "pote de barro" — o vapor se condensa com a tampa bem ajustada, pinga no cozido e a carne fica deliciosamente úmida. A tampa cônica do pote da foto, uma* tagine *marroquina, é especialmente eficaz para este método.*

1 Doure os cubos de carne em óleo quente numa frigideira e coloque-os no fundo do pote com frutas secas, como ameixa-preta ou damasco, raspas finas de limão ou laranja, caldo de carne quente e temperos.

2 Tampe bem o pote, selando-o com uma pasta de farinha de trigo e água, se quiser. Cozinhe no forno a 170°C por 2 horas. Sirva quente, polvilhado com ervas frescas picadas.

# *Filé Tailandês*

*Trata-se de uma salada quente,* salade tiède. *Este prato excelente é feito com filé magro e macio, temperado com um saboroso molho cítrico, guarnecido com pepino crocante e manga e servido com arroz cozido no leite de coco.*

4 PORÇÕES

*1 peça de alcatra de 750 g e 2,5 cm de espessura*
*óleo vegetal*

*10 g de coentro fresco*

*10 g de hortelã fresca*

*3 talos de erva-cidreira, limpos e finamente picados*

MOLHO

2 chilis *pequenos, ao meio, sem semente e picados*

*2 dentes de alho descascados*

*1 pedaço de gengibre de 4 cm, descascado e picado*
*suco de 1 limão verde*

*3 colheres (sopa) de molho de soja claro*

*2 colheres (sopa) de óleo vegetal*

*2 colheres (chá) de açúcar mascavo claro* (demerara)

ACOMPANHAMENTO

*12* chilis *vermelho fresco, cortado ao meio, longitudinalmente*

*1 pepino sulcado longitudinalmente e em rodelas finas*
*1 manga grande, madura e firme, sem casca e fatiada*
*arroz cozido no leite de coco (ver abaixo)*

Aqueça uma chapa de grelhar em fogo de moderado a forte, até ficar bem quente mas sem sair fumaça.

Pincele levemente o filé com óleo e coloque na chapa quente. Grelhe por cerca de 3 minutos de cada lado; o filé deve ficar entre malpassado e meio malpassado (vai continuar a cozinhar um pouco depois de retirado do fogo). Coloque-o numa travessa. Deixe-o descansar enquanto prepara o molho. Ponha os ingredientes do molho no processador e bata até que fiquem bem finos.

Pique o coentro e a hortelã, reservando algumas folhas para guarnecer.

Corte a alcatra em fatias finas. Coloque-as numa tigela, adicione algumas colheradas do molho e misture com ervas e erva-cidreira.

Arrume numa travessa os filés temperados, cubra com *chili* e decore com pepino e manga, em toda a volta. Sirva com o restante do molho e o arroz.

ARROZ COZIDO NO LEITE DE COCO

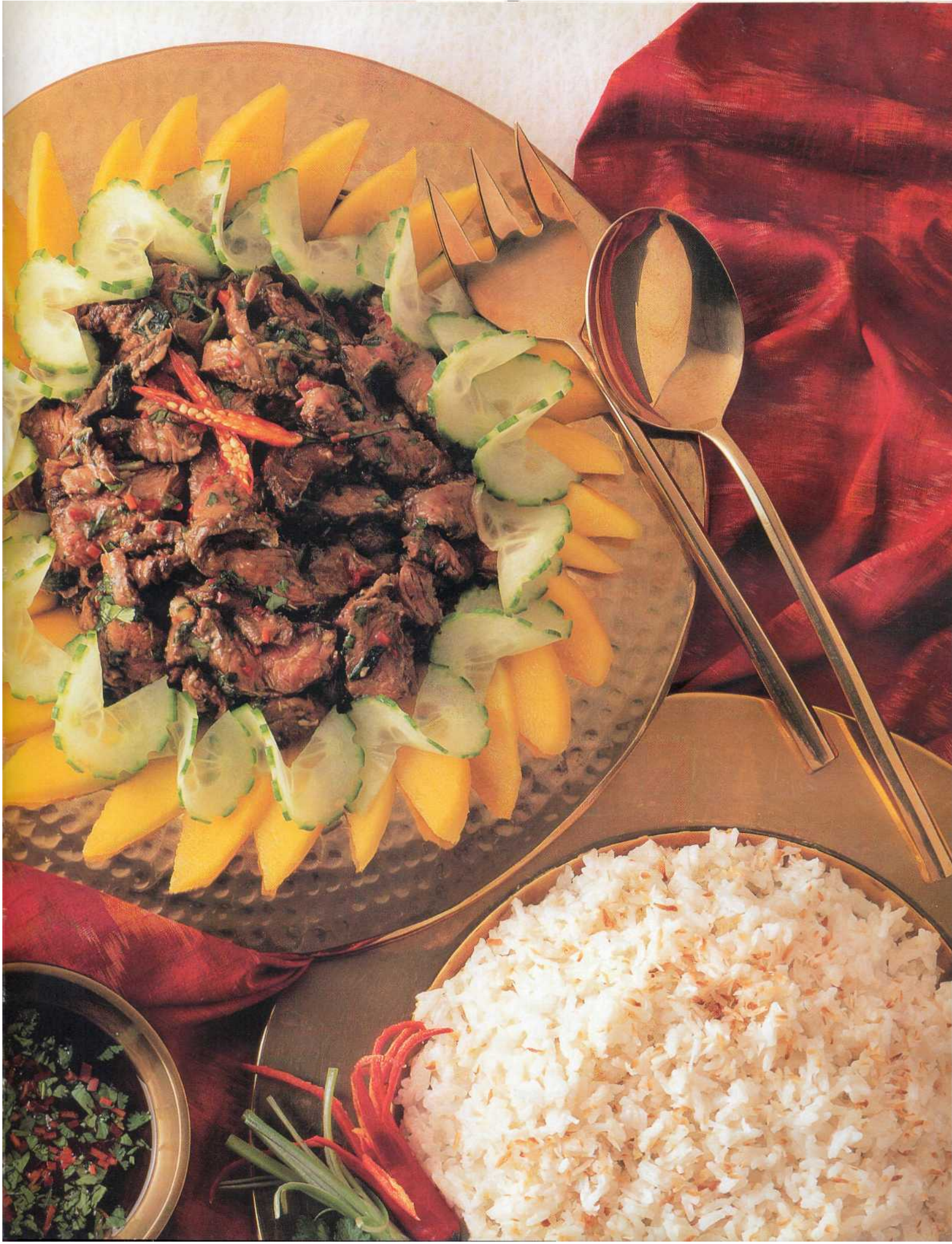
*600 ml* de *leite* de *coco*
*300 ml de água*
*I talo* de *erva-cidreira amassado*
*I colher (chá)* de *sal*
275 g de *arroz tailandês "jasmine"*

Coloque o leite de coco e a água numa panela e junte a erva-cidreira e o sal. Deixe ferver, adicione o arroz e mexa. Tampe parcialmente a panela e cozinhe em fogo brando por 20 minutos. Tire a panela do fogo, tampe bem e deixe descansar por 5 minutos. Jogue fora a erva-cidreira e solte o arroz com um garfo.

## *Como Grelhar e Cortar o Filé*

*Se a peça de alcatra for pressionada enquanto está sendo grelhada, soltará as fibras da carne, ficando mais fácil cortá-la.*

Enquanto grelha a alcatra, pressione-a diversas vezes com uma colher chata para mantê-la achatada.

Corte a carne contra o veio em fatias de cerca de 1 cm de espessura, usando um cutelo.

# COMO ESCOLHER CARNE DE CORDEIRO

Os métodos modernos de alimentação e criação melhoraram o gosto e a textura de cordeiro, atendendo à demanda por cortes mais magros, com menos gordura. A carne de filhote de cordeiro é bem clara e parecida com a de vitela; a carne de carneiro com menos de um ano (cordeiro da primavera) tem um tom rosado um pouco mais escuro e sabor delicado. Embora não se encontre facilmente, a carne de carneiro com mais de dois anos tem sabor mais forte de caça e é mais escura.

## COMO ESCOLHER CARNE DE CORDEIRO

A carne de cordeiro congela bem sem se estragar; portanto, congelar é uma boa opção quando não encontrá-la fresca.

Escolha uma carne firme, rosada com veios visíveis, evitando a carne escura, molhada e mole. Como regra geral, quanto mais rosada a carne, mais novo é o cordeiro. Não compre cortes que tenham gordura amarela em volta; verifique se tem uma camada de gordura de cor de creme e firme.

Peças grandes são em geral vendidas com sua pele externa, fina como papel — deve parecer fresca, úmida e maleável, não seca ou enrugada. A pele deve ser retirada dos filés e postas antes de cozinhar mas conservada nas peças que serão assadas inteiras, pois ajuda a manter a carne úmida e dá um sabor mais forte.

## COMO MANUSEAR A CARNE DE CORDEIRO

Guarde a carne de cordeiro na sua embalagem original, bem fechada, na parte mais fria da geladeira (I-5°C), longe de carnes cozidas. Verifique a data de validade. Postas e filés duram de 2-4 dias, peças grandes até 5 dias. Carne de cordeiro moída deteriora depressa, portanto use-a em 24 horas. A carne cozida dura até 2 dias na geladeira e antes certifique-se de que está totalmente fria. Guarde, envolta em papel-alumínio, 2 horas depois de cozida.

A carne de cordeiro congela bem: guarde pedaços pequenos bem embalados por 3-4 meses e pedaços maiores por 6-9 meses. Para descongelar coloque-a numa travessa para apanhar o líquido e deixe descongelar lentamente na geladeira — cerca de 6 horas para cada 450 g; use em 2 dias.

## CORTES DE CARNE DE CORDEIRO

*Abrangendo desde cortes que não são caros, que ficam melhores quando refogados, ensopados e assados na panela, pois dão umidade e maciez ã sua carne menos suculenta, até as refinadas postas e costeletas e os elegantes "coroa assada" e "guarda de honra" preparados para ocasiões especiais — existe sempre um corte de cordeiro adequado para cada ocasião. Embora haja carne de cordeiro o ano inteiro, a carne da primavera é a mais tenra e adocicada.*

| CORTES DA CARNE | O QUE OBSERVAR | PREPARO |
|---|---|---|
| MELHOR PONTA DO PESCOÇO | *Camada homogênea de gordura externa, cor de creme. Veios de gordura por toda a carne. Osso úmido e sem lascas.* | Assar, na caçarola, grelhar (pedaços e costeletas) |
| PEITO | *Muitos veios de gordura. Alta taxa de gordura cor de creme. Algum tecido conjuntivo.* | Assar, refogar |
| "COROA ASSADA"/ "GUARDA DE HONRA" | *Costeletas sem gordura. Osso limpo e úmido; o osso da espinha dorsal deve estar visível. Carne magra e úmida.* | Assar |
| PERNA | *Gordura e pele intactas. Final do osso vermelho e úmido. Carne magra com alguns veios. Tecido conjuntivo visível.* | Assar, grelhar, fazer churrasco (desossado) |
| LOMBO<br>Coxa e pedaços de lombo | *Carne magra com veios leves. Ossos vermelhos e úmidos — Lombo em* T bone, *osso arredondado da coxa. Camada cor de creme de gordura em volta do lombo.* | Grelhar, fazer churrasco, fritar, refogar |
| Meio e fim do pescoço | *Grande proporção de gordura e carne com osso. Carne úmida e magra com algum tecido conjuntivo.* | Ensopado, caçarola, refogar, fritar (filé do pescoço) |
| *Noisettes* (parte do lombo) | *Carne bem magra e úmida. Camada grossa de gordura cor de creme amarrada do lado de fora.* | Fritar, fritar levemente, grelhar, fazer churrasco |
| Lombo | *Carne magra e rosada. Alguns veios de gordura. Camada homogênea de gordura (talvez seja necessário retirá-la).* | Assar |
| CANELA *(shank)* | *Osso branco. Gordura cor de creme. Cheia de tecido conjuntivo.* | Cozinhar, caçarola, refogar |
| PALETA | *Carne úmida e rosada com veios visíveis. Osso branco rodeado de tecido conjuntivo visível. Camada grossa de gordura externa.* | Assar, refogar, cozinhar (desossada e cortada em cubos) |

## CARNE DE CORDEIRO NO CARDÁPIO

Delicadamente perfumada com ervas frescas ou temperada com condimentos fortes e exóticos, a carne de cordeiro é uma das favoritas internacionais.

**GRÉCIA** - *Moussaka* (carne de cordeiro moída, em camadas com berinjela e molho bechamel temperado com canela), um prato suculento e apetitoso.

**ÍNDIA** - *Lamb curry* (cubos de carne de cordeiro com condimentos, como *curry,* cominho e coentro) pode também incluir legumes, ervilhas secas ou até nozes.

GRÃ-BRETANHA – *Shepherd's Pie* (carne de cordeiro em cubos, molho de tomate e cogumelos e cobertura de purê de batata), prato ideal para clima frio.

**FRANÇA** - *Gigot **d'Agneau*** (perna de cordeiro condimentada), especialidade apreciada no país inteiro. Na região de Provença leva os temperos típicos como alho, alecrim e tomilho, e na Borgonha, zimbro. Em um bistrô parisiense, pode ser servido sobre uma camada de creme de feijão-branco.

**MARROCOS** - *Lamb Tagine* (carne de cordeiro em cubos, cozida lentamente com cebola, pimentão, erva-doce, azeitonas, limão em conserva, nozes e passas), delicioso e suculento ensopado, tradicionalmente servido com cuscuz.

# COMO PREPARAR CARNE DE CORDEIRO

As técnicas aqui mostradas requerem um certo talento, mas os resultados compensam o esforço. Uma peça desossada é mais fácil de cortar do que a com osso, e o espetacular prato "coroa assada" é indispensável em ocasiões especiais.

## COMO DESOSSAR A PALETA

*A paleta de cordeiro é uma peça difícil de ser cortada; ao remover os ossos da escápula e da paleta, prepara-se a peça para ser enrolada e amarrada com ou sem recheio, e depois assada ou refogada. Ficará então mais fácil de cortar. Retire o excesso de gordura ao desossar a peça.*

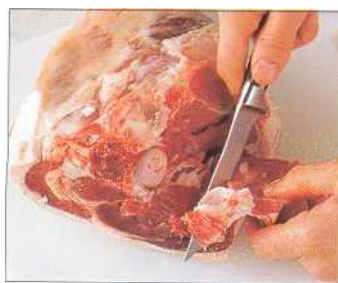
1 Corte a carne dos dois lados do osso da escápula usando faca de desossar.

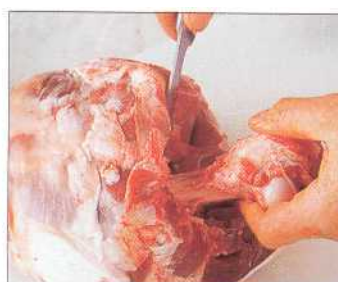
2 Corte através da junta articulada para separar a escápula e o osso da paleta.

3 Segure firme a peça, puxe com força o osso da escápula e retire-o da carne.

4 Com a faca, separe a carne do osso da paleta; quando soltar, retire o osso.

## DESOSSANDO A PERNA

*Esta técnica prepara a perna do cordeiro para ser recheada, criando um bolso próprio para o recheio. Também facilita o ato de cortar. Retire a gordura do lado externo da peça e corte através dos tendões na base da canela antes de começar a desossar.*

1 Corte em volta do osso pélvico e através dos tendões. Retire o osso.

2 Retire a carne do osso da canela; corte os tendões na junta e tire o osso.

3 Corte em volta do osso exposto da perna, torça e puxe para retirá-lo.

## PERNA EM FORMA DE "BORBOLETA"

*Esta técnica prepara a peça para ser grelhada ou assada como churrasco. O termo "borboleta" refere-se ao feitio da peça depois de ter sido separada e cortada. Antes de fazê-lo, retire o osso da peça (ver à esquerda).*

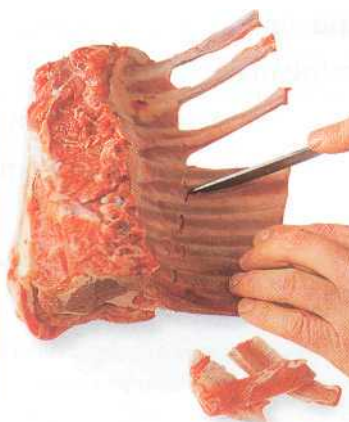
1 Enfie a faca na cavidade do osso da perna; corte de um lado para abrir a peça.

2 Abra a carne e faça um corte raso no centro para que a peça se mantenha aberta.

## COMO PREPARAR COSTELA INTEIRA DE CORDEIRO

*A melhor extremidade do pescoço, ou a costela de cordeiro, é um dos lados do tórax do animal. Geralmente, tem de 6 a 9 costelas para serem assadas. Antes de preparar a peça, corte a pele e a gordura, deixando apenas 1,25 cm de gordura.*

1 Coloque a peça de lado. Retire o osso da coluna dorsal.

2 Corte a gordura das costelas a 5 cm das extremidades do osso. Vire e corte entre os ossos.

3 Corte e raspe a carne e o tecido que ficam entre os ossos.

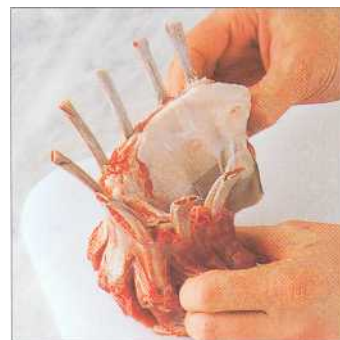
### QUAL O SIGNIFICADO?

Abaixo, damos os termos da culinária francesa para os cortes de cordeiro. A lista dá os cortes mais usados.

- *Carré d'agneau* são as costelas de cordeiro.
- Côte *d'agneau* é uma costeleta tirada do lombo ou do peito (a melhor porção).
- *Couronne é* a "coroa".
- *Gigot é* a perna do cordeiro.
- *Garde d'honneur* é a "guarda de honra" assada.
- *Noisette é* uma parte do lombo desossada e amarrada com barbante.

## PREPARANDO A "COROA" PARA ASSAR

*Esta peça leva este nome porque, quando se amarra uma ou duas costelas, ela parece uma coroa. Antes de fazer a "coroa", prepare a costela, veja os passos 1-3 acima. O recheio pode ser colocado na cavidade central da coroa antes de assar, se quiser, ou pode ser preparado separadamente.*

1 Corte a membrana entre as costelas para que a peça possa ser dobrada.

2 Ponha a peça em pé com a carne para fora; faça um círculo para formar uma coroa.

3 Flexione as costelas para fora para que a coroa fique em pé. Amarre um barbante em volta, abaixo do osso da costela. Se quiser, costure as extremidades. A peça está pronta para assar.

## PREPARO DA "GUARDA DE HONRA"

*É formado por dois pedaços de costela que se cruzam como espadas.*

Prepare duas partes da costela como os passos 1-3 acima, retirando, se quiser, toda a gordura externa. Segure uma peça em cada mão, com a carne e as costelas para dentro. Junte as duas bem firme para que as costelas se entrelacem. A peça está pronta para ser assada (ver p. 136).

# COMO ASSAR & REFOGAR CORDEIRO

A perna, a paleta e a melhor ponta do pescoço (peito) são ideais para fazer um simples assado. As duas últimas ficam gostosas se forem simplesmente refogadas com legumes, mas ganham em sabor e umidade se forem recheadas ou envoltas com uma crosta. Estas técnicas são mostradas aqui, com as instruções de como trinchar a carne.

### TEMPO PARA ASSAR

*Na França a carne de cordeiro geralmente é servida malpassada ou no pomo. Asse a 230"C por 10 minutos, depois a 180ºC por 18 minutos para cada 450* g. A *temperatura interna deve ser de 60ºC,*

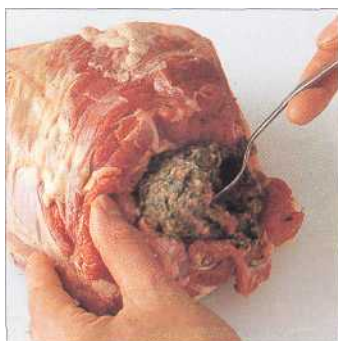
ASSE no forno preaquecido a **230°C** por 10 minutos, abaixe para I 80ºC e siga os tempos abaixo;

- NO PONTO Temperatura interna de 70°C; 25 minutos para cada 450 g e mais 25 minutos adicionais
- BEM-PASSADO Temperatura **interna** de 80°C; 30 minutos para cada 450 g mais 30 minutos adicionais.

### ENVOLVER COM MASSA

Na França, às vezes, assa-se a perna de cordeiro envolvida na massa, criando um prato suculento e com ótima apresentação. Tradicionalmente é usada massa de brioche (ver p. 243) mas pode ser massa folhada se preferir. Primeiro asse o cordeiro com ou sem recheio, a 200°C por 40 minutos; deixe a carne esfriar e retire o barbante. Enrole a massa em volta da carne e coloque-a, com o lado da emenda para baixo, numa assadeira untada com manteiga. Pincele com gema e água (ver p. 31) e asse por cerca de 45 minutos até dourar a massa. Deixe descansar por 15 minutos antes de servir.

## COMO RECHEAR E ASSAR

*Aqui uma perna desossada (ver p. 134) foi recheada e amarrada, depois assada com um termômetro de carne. A mesma técnica pude ser utilizada para assar a perna com osso, mas tome cuidado para o termômetro não tocar o osso.*

1 Com uma colher coloque o recheio no bolso deixado pela retirada do osso, depois empurre-o com os dedos.

2 Amarre a peça com barbante (ver p. 121) para manter sua forma. Coloque a peça sobre uma grelha dentro de uma assadeira.

3 Insira o termômetro na perna, unte-a com azeite de oliva e temperos, depois leve para assar (ver quadro à esquerda).

## COMO TEMPERAR UMA PEÇA

*Dê mais sabor e aparência a uma peça de carne assada passando por fora uma pasta feita de ingredientes de sabor forte como ervas, condimentos, mostarda, alho e anchova. Ou, para uma apresentação mais caseira, enfeite a gordura e a carne com alho e/ou ervas.*

1 Toste a carne em óleo quente e deixe esfriar. Espalhe no lado da gordura 1 colher (sopa) de mostarda Dijon ou outra francesa.

2 Com os dedos, coloque e pressione uma mistura de ervas frescas picadas e migalhas secas de pão sobre a camada de mostarda.

INSERINDO ALHO

Antes de assar uma perna ou uma paleta, faça cortes profundos na carne e enfie pedaços de alho descascado.

## FATIANDO A PERNA COM OSSO

*Depois de tirar a peça do forno e da travessa, deixe-a descansar, coberta levemente com papel-alumínio, por 10-15 minutos. Segure a carne com garfo, sem furá-la, enquanto fatia.*

1 Enfie uma faca de cozinha na junta final da perna. Faça dois cortes profundos, um vertical e outro horizontal, fazendo uma cunha.

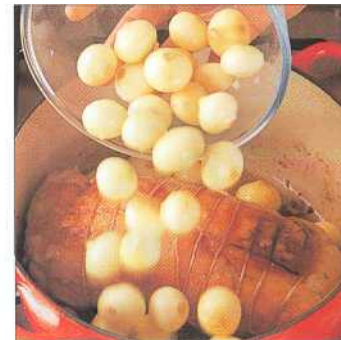
2 Corte fatias de cada lado da cunha. Vire a perna; com a faca levemente inclinada, continue a fatiá-la.

COMO CORTAR COSTELAS

Coloque a peça, com as costelas para baixo, na tábua. Segure-a firme e corte entre as costelas com a faca de cozinha, num vaivém.

## RECHAR E REFOGAR PALETA DE CORDEIRO

*Prepare a paleta desossada usando este método e terá uma carne macia e saborosa, com a vantagem de um recheio úmido, fazendo-a render mais. Depois de enrolar a carne em volta do recheio, amarre-a com barbante conforme as instruções da* *p. 121.*

1 Abra a carne e espalhe o recheio, deixando as beiradas livres.

2 Doure a peça em fogo entre moderado e alto, antes de juntar a cebola, dando mais cor e um ótimo sabor ao prato final.

### CARNE REFOGADA E RECHEADA COM ERVAS

- 2 kg *de paleta de cordeiro*
- *4 colheres (sopa) de ervas frescas picadas*
- *2 dentes de alho finamente picados*
- *I cebola miúda finamente picada*
- *100 g de migalhas frescas de pão*
- *sal* e *pimenta-do-reino moída na hora*
- *1 ovo levemente batido*
- *2 colheres (sopa) de azeite de oliva*
- *100g de cebola nova sem casca*
- *300 ml de caldo escuro (ver p.16)*
- *3 cenouras em rodelas*

Tire o osso do cordeiro (ver p. I 34) e pique as sobras da carne. Misture-a com as ervas, o alho, a cebola miúda, as migalhas de pão e os temperos. Faça uma liga com o ovo. Espalhe a mistura sobre a carne, enrole e amarre. Tempere-a e doure no azeite quente na caçarola. Junte a cebola e o caldo, tampe e refogue a I70ºC por I e 1-*1* horas, juntando a cenoura nos últimos 30 minutos. Prove os temperos. Rende 4-6 porções.

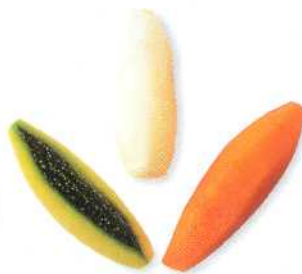
# ACABAMENTO & DECORAÇÕES

Use decorações comestíveis para realçar a apresentação de peças inteiras assadas, postas individuais e filés de carne bovina, vitela, cordeiro e porco. Coloque as decorações em volta dos assados servidos em travessas ou acompanhando as postas de carne em pratos individuais, não sobre o molho.

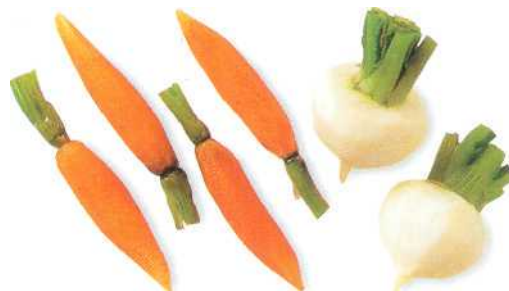
## COMO DECORAR

Ao servir um prato de carne quente, lembre-se de que a decoração que o acompanha e que vai ser consumida deve também ser servida quente. Guarnições e acompanhamentos tradicionais e menos comuns são ensinados aqui.

- Com carne de porco assada, sirva o molho de maçã e anéis de maçã fritos na manteiga e ramos de sálvia fresca.
- Com carne de cordeiro assada, sirva molho ou geléia de hortelã, ou geléia de groselha. Ramos de hortelã fresca são a decoração usual.
- Sirva rosbife com mostarda ou raiz brava e enfeite com agrião.
- Vitela assada clássica francesa é servida no próprio suco e decorada com ramos de salsinha.
- Carne o *la bourguignone é* um clássico francês. Doure na manteiga cogumelos em quatro e Cebolinhas escaldadas até amolecer. Com uma colher coloque-os em volta da carne com um molho de vinho tinto.
- Com vitela assada ou postas de vitela grelhada, sirva pequenas fritadas de legumes ou *rösti* (ver p. 190).
- Com qualquer tipo de carne assada, sirva batata passada na manteiga e salsinha ou hortelã finamente picada.
- Para amarrar feixes de legumes cozidos, use alho-poró escaldado, tiras de Cebolinha verde ou talos de Cebolinha, fatias de *bacon* ou tirinhas de casca de frutas cítricas.

ENFEITES COM PURÊ DE BATATA
Junte ao purê gema e manteiga. Com bico de confeitar faça desenhos numa assadeira e asse a 200°C por 5 minutos.

LEGUMES ESCULPIDOS
Ferva legumes esculpidos (ver p. 167), como abobrinha, nabo e cenoura, ate amaciarem; podem também ser glaceados.

FORMINHAS DE ARROZ
Molde em forminhas untadas arroz cozido quente e misturado com legumes e ervas finamente picados.

FEIXES DE LEGUMES
Use tirinhas de pimentão vermelho escaldadas para amarrar feixes de vagem francesa ou pontas de aspargos cozidas.

*BABY* LEGUMES
Escalde, deixando um pedaço do talo de legumes novos, como cenoura e nabo.

CEBOLAS MIÚDAS ASSADAS
Asse cebolas com casca numa assadeira com óleo a 200°C até a casca ficar crocante, 20 minutos.

CEBOLAS BRILHANTES
Cubra levemente cebolas miúdas sem casca com gordura de ganso ou pato e cozinhe a 120°C por 1 hora ou até amaciar.

ALHO-PORÓ CROCANTE
Frite a parte verde, finamente cortada, no óleo a 180°C, até ficar crocante. Escorra em papel-toalha.

## DECORAÇÕES ORIENTAIS

*Apresente pratos fritos, saladas e pratos de bufê com estas decorações artísticas feitas com legumes. Podem ser confeccionadas com antecedência, mas mantenha-as na água gelada até a hora de servir, para que fiquem frescas e crocantes.*

FOGOS DE ARTIFÍCIO DE ABOBRINHA
Faça cortes atravessados em uma tira grossa de abobrinha, deixando um lado sem cortar. Enrole e levante com a beira cortada para cima.

FLORES DE CENOURA
Afine a ponta da cenoura e faça 4 cortes em ângulo em sua volta (as pétalas). Torça, tirando a flor e repita.

COROAS DE PEPINOS
Tire uma camada de 3 mm da casca. Corte pedaços de 4 cm. Corte uma ponta em ziguezague para formar

ROSAS DE RABANETE
Corte o topo de um rabanete, depois corte em tirinhas, sem tirar o cabo. Leve à geladeira na água gelada para que se abra.

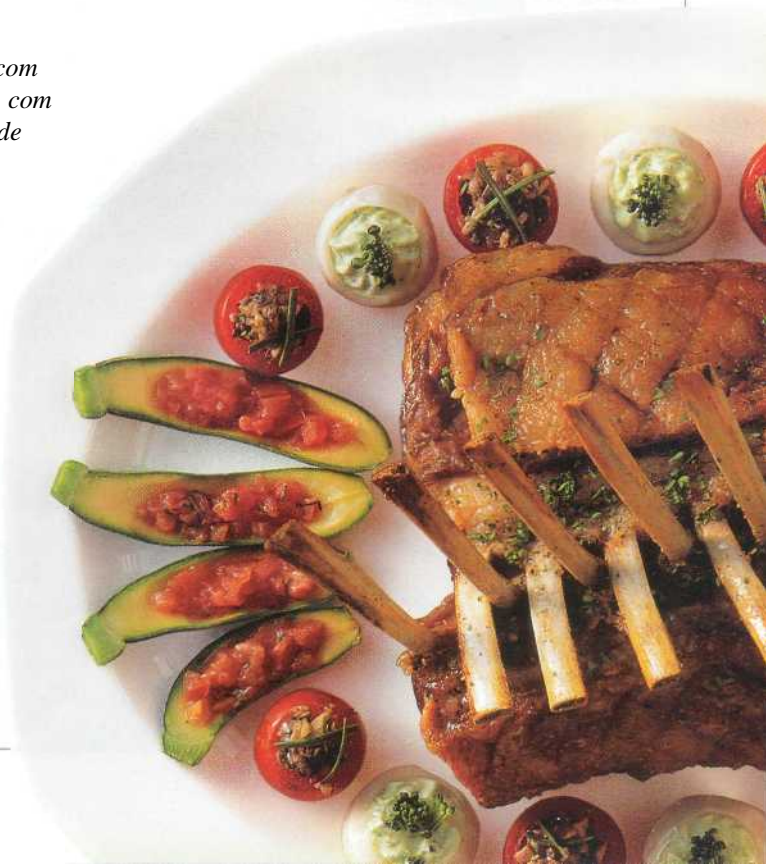
ESPIRAIS DE LEGUMES
Enfie um pedaço de *mooli* ou de abobrinha em um espetinho. Corte-o em espirais na longitudinal, girando o legume à medida que corta.

FLORES DE *CHILI*
Faça cortes de 5 cm logo acima da haste até a ponta de um *chili*. Leve à geladeira na água gelada para que as pétalas se abram.

## GUARDAS EM DESFILE

*No tradicional prato francês, as costelas de cordeiro são servidas com barquinhas de abobrinha, nabos novos e tomates-cereja recheados com* duxelles *(ver p. 170). Mantenha o prato aquecido com um pouco de caldo numa travessa coberta e no forno.*

NABOS RECHEADOS
Com um boleador (ver p. 11), forme um buraco em nabos escaldados. Com bico de confeitar coloque purê de brócoli em cada um.

BARQUINHAS DE ABOBRINHA
Com uma colher ponha *concassée* de tomate (ver p. 178) em abobrinhas novas, cortadas ao meio, escaldadas, com o miolo escavado.

# COZIMENTO RÁPIDO

As técnicas de cozimento rápido incluem grelhar, fritar e fazer churrasco, quando o contato próximo com o fogo intenso sela a carne, retendo os sucos. Os cortes magros de cordeiro, tais como costeletas, postas e *noisette*, podem ser preparados assim, bem como cubos de perna, paleta e peito.

### TEMPO PARA GRELHAR

*O tempo de cozimento abaixo é oproximado e indicado para assar cordeiro no ponto. Vire o carne na metade do tempo. Deixe a carne descansar, coberta levemente, por 5-10 minutos antes de servir.*

| | |
|---|---|
| CORTADA COMO "BORBOLETA" | 20-30 minutos |
| POSTAS | 8-10 minutos |
| COSTELETAS | 6 minutos |
| ESPETINHOS | 6-8 minutos |
| *NOISETTES* | 10 minutos |

### CARNE DE CORDEIRO MARINADA

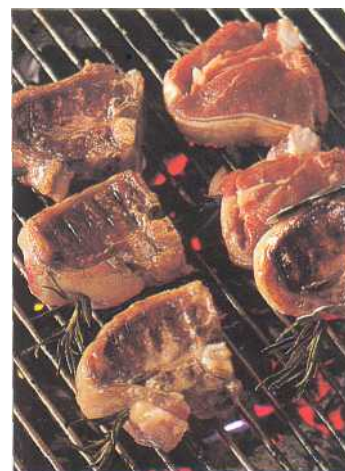
Carne de cordeiro pode ser grelhada ou assada como churrasco, mas a marinada dá mais sabor e deixa a carne úmida. Apenas 1 hora na marinada já faz a diferença, mas marinar a noite toda é o ideal.

- Faça uma marinada ácida com óleo, vinagre de vinho, tomilho, orégano, estragão e mostarda *Dijon.*
- Para obter uma marinada indiana, tempere o iogurte com alho, cúrcuma, sementes de cominho, cravo moído, cardamomo e canela.
- Misture iogurte com páprica, um pouco de pimenta caiena e suco de limão verde.

## ASSANDO COSTELETAS NA BRASA

*Esta técnica simples do sul da França faz com que as costeletas macias fiquem saborosas e com ótima aparência. Aqui são assadas na churrasqueira, mas podem ser grelhadas.*

1 Tire o excesso de gordura externa das costeletas com a faca de cozinha.

2 Para prender a parte solta faça um corte, através da a gordura até a carne, e enfie um galho de alecrim.

3 Coloque as costeletas na grelha untada e preaquecida; asse por cerca de 3 minutos de cada lado.

## ESPETINHOS (KÊBABS)

*Carne de cordeiro é excelente para fazer espetinhos, pois é magra e macia e cozinha rapidamente. Perna de cordeiro também pode ser usada, bem como paleta e peito. Ambos têm alguns veios de gordura que ajudam a umedecer a carne ao ser assada.*

1 Corte a carne já limpa em cubos de 3 cm e coloque na marinada de sua preferência (ver quadro, ao lado).

2 Enfie os cubos em espetinhos untados, deixando espaço entre eles para que assem por igual.

3 Coloque os espetinhos na grelha untada e preaquecida e asse, virando-os, de 6-8 minutos. Ou, então, asse os espetinhos no dourador aquecido, cerca de 5 cm longe do fogo, pelo mesmo tempo.

## ASSANDO PERNA DE CORDEIRO EM FORMA DE "BORBOLETA"

*O bom desta técnica é que a carne pode ser assada em um quarto de tempo que se leva para assar a perna inteira. Aqui ela está sendo assada na churrasqueira, mas também pode ser assada na grelha (dourador). Ver na p. 134 a técnica para cortar na forma de "borboleta".*

1 Esfregue os temperos e azeite na carne. Coloque o lado da carne para baixo no grelha untada e preaquecida.

2 Asse por 20-30 minutos, virando uma vez, até que toste por fora e a carne e esteja macia ao ser furada.

3 Ponha a peça na tábua, cubra levemente com papel-alumínio e deixe por 10 minutos. Fatie-a.

## COMO FRITAR COM POUCO ÓLEO (SALTEAR) POSTAS DE CORDEIRO

*Use esta técnica para escalopes de perna de cordeiro, da foto, ou para* noisettes *de lombo (ver p. 142). Esses dois tipos de carne são magras e macias, perfeitas para frituras rápidas. Escalopes levam 2-3 minutos de cada lado e* noisettes, *4-5 minutos.*

1 Ponha a carne no óleo com manteiga até espumar e frite por 4-6 minutos, virando uma vez.

2 Transfira a carne para uma travessa. Junte creme de leite e tomilho fresco ao caldo da frigideira e cozinhe lentamente, mexendo, até reduzir a um terço. Sirva sobre a carne.

## FRITANDO NO PERITÔNIO

*O peritônio (ver box na p. 153) é usado por* chefs *para fritar carnes delicadas, como os* nuggets *da foto. Ele protege a carne e derrete no cozimento, tornando a carne macia.*

Embrulhe com cerca de 25 g de peritônio cada *nugget.* Aqueça óleo e manteiga numa frigideira até espumar. Junte a carne e frite-a por 4-5 minutos de cada lado. Escorra bem antes de servir.

## GRELHAR NA CHAPA

*Esta técnica é perfeita para assar rapidamente postas pequenas. Postas de coxa,* noisettes, *são mostradas aqui.*

Unte a chapa de grelhar com azeite e leve ao fogo até ficar bem quente, sem soltar fumaça. Junte as postas e asse por 10-15 minutos até ficarem macias, virando uma vez.

### CHAPA DE GRELHAR

Esta chapa com sulcos, moldada em ferro e com cabo de madeira, é ideal para grelhar carne no fogão. Mesmo com temperatura bem elevada, a chapa virtualmente não gruda e necessita de pouco óleo. Os sulcos produzem marcas de tostado na carne, como às obtidas na churrasqueira.

# Noisettes *com Tomilho à Provençal*

Noisettes *de cordeiro sem osso, cortadas do lombo, são suculentas e macias. Aqui são temperadas com tomilho e servidas com abobrinha, cebola e tomate gratinados. Têm este nome a partir da palavra francesa* tian, *que designa o prato de barro em que são tradicionalmente assadas.*

4 PORÇÕES

*1 lombo de cordeiro*
*50 ml de azeite de oliva*
*1 maço de tomilho fresco*
*sal e pimenta-do-reino moída na hora*
*50 g de manteiga sem sal*

**CALDO**
*1 colher (sopa) de azeite de oliva*
*ossos de cordeiro cortados*
*150 g de* mirepoix *de cebola, cenoura e alho-poró (ver p. 166)*
*2 dentes de alho amassados*
*1 litro de caldo de vitela*
*1 colher (sopa) de purê de tomate*
*1 buquê garni com bastante tomilho*

**ACOMPANHAMENTO**
Petits tians *(ver quadro acima, à direita)*
*ramos de salsinha*

Desosse o lombo e corte em *noisettes* (ver abaixo); reserve os ossos.

Ponha as *noisettes* num prato, regue-as com azeite e junte tomilho e pimenta. Envolva as *noisettes* na mistura, cubra e deixe num lugar fresco para marinar de noite.

*Caldo:* aqueça o azeite numa panela e doure os ossos. Junte o *mirepoix* e o alho. Junte o caldo e mexa bem. Adicione o purê de tomate, misture bem e cozinhe por 1 minuto. Coloque o buquê garni. Deixe ferver, tirando a gordura da superfície. Abaixe o fogo e cozinhe lentamente por 30 minutos. Peneire e tempere.

Derreta a manteiga numa frigideira grande e aumente o fogo ao máximo. Sacuda as *noisettes* para tirar o excesso de azeite. Tempere a gosto e junte à manteiga. Frite por 4 minutos, virando uma vez, até que as *noisettes* fiquem escuras dos dois lados, mas rosadas no centro.

Arrume-as em pratos individuais aquecidos com os *petits tians.* Despeje o caldo em volta e enfeite com a salsinha.

### *PETITS TIANS*

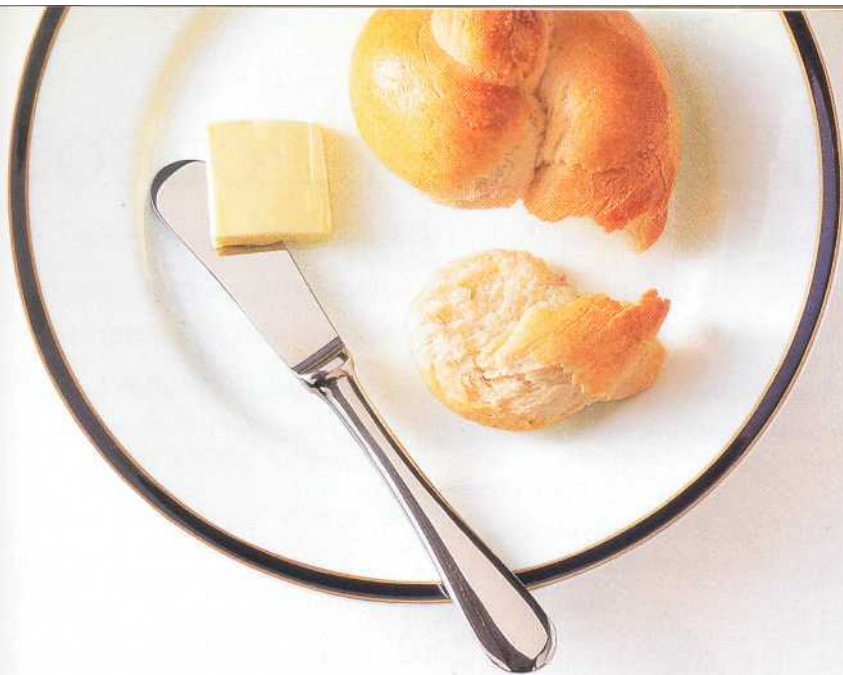
Refogue 300 g de cebola finamente picada em 50 ml de azeite. Ponha A dentro de um aro de metal de 7,5 cm numa assadeira untada. Corte em rodelas e escalde 200 g de abobrinha. Corte em rodelas 150 g de tomate-cereja. Arrume algumas rodelas de abobrinha e tomate sobre as cebolas, alternando-os em círculo; tempere. Retire o aro de metal e repita fazendo 4 *tians.* Polvilhe com migalhas de pão, tomilho picado e azeite. Asse a I 80 'C por 10 minutos.

### *Como Cortar Noisettes*

*O dorso do cordeiro que é unido pelo osso dorsal é chamado de lombo. Depois de desossado, pode ser cortado em fatias de 3 cm de espessura, grelhado na chapa ou frito. Essas fatias são chamadas de noisettes em francês.*

Coloque o lombo com a gordura para baixo, e corte as abas de cada lado do osso com a faca de desossar.

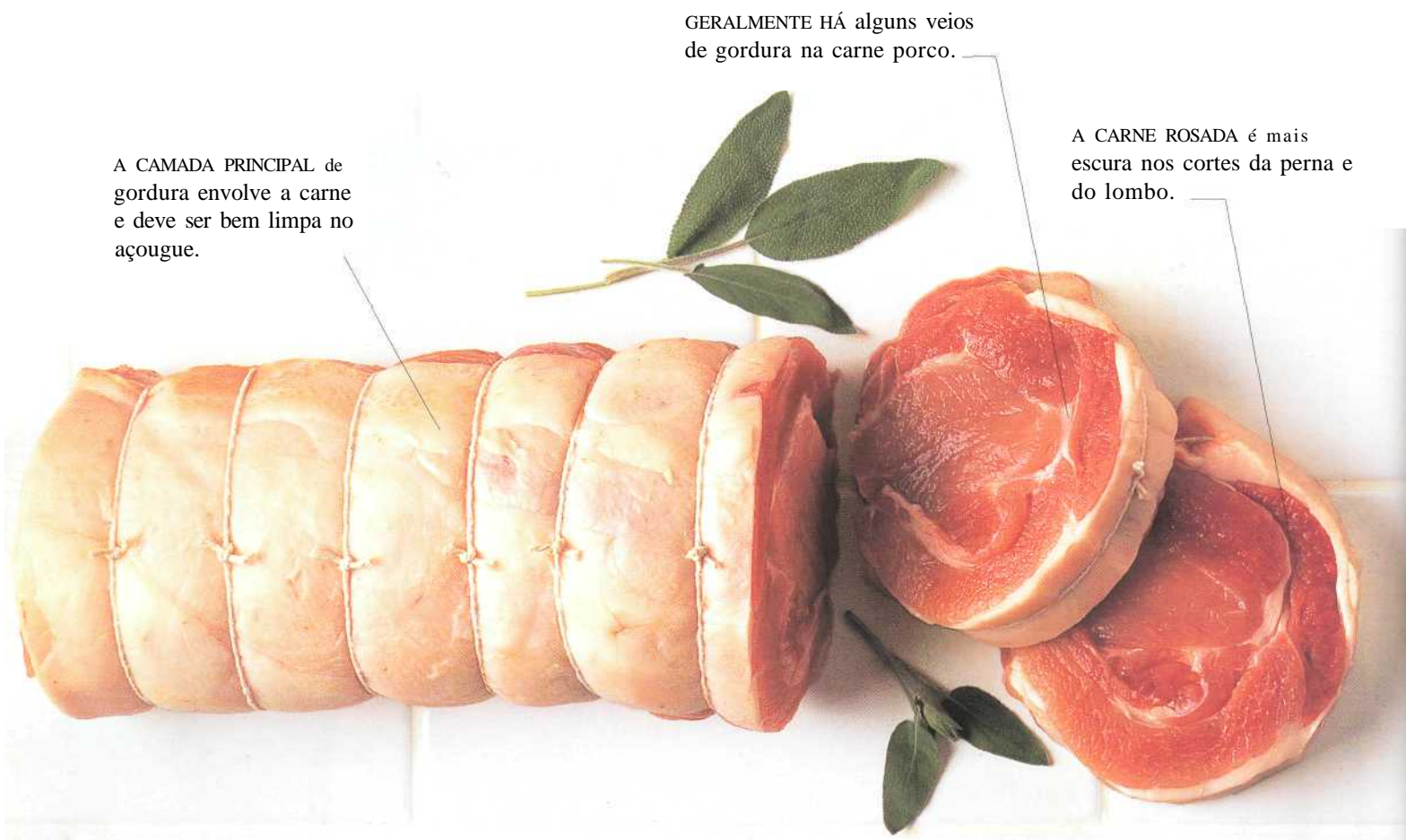
Segurando a faca junto ao osso, corte e retire os dois lados do osso dorsal, formando dois filés finos.

Corte cada filé em 6 pedaços com faca de cozinha. Achate levemente cada filé com a lateral da faca.

# COMO ESCOLHER CARNE DE PORCO

A carne de porco já foi considerada muito gordurosa, mas atualmente os suínos são criados para produzir carne mais magra. De fato, alguns cortes são tão magros que necessitam ser regados ao assar. Carne de porco fresca é vendida tanto em cortes grandes como pequenos e também curada ou defumada. Diferentes métodos produzem toucinho e presunto com sabores diversos, que podem então ser defumados. Toucinho não defumado é geralmente mencionado como "verde".

GERALMENTE HÁ alguns veios de gordura na carne porco.

A CARNE ROSADA é mais escura nos cortes da perna e do lombo.

A CAMADA PRINCIPAL de gordura envolve a carne e deve ser bem limpa no açougue.

## COMO COMPRAR CARNE DE PORCO

Os cortes maiores são vendidos com a fina pele externa: que deve estar fresca, úmida e elástica e não ter pêlos. Sempre escolha a carne rosada e úmida mas não molhada ou oleosa. A gordura deve estar firme e branca. Evite cortes com gordura mole e amarela.

Os ossos podem ter um tom azulado e as extremidades de qualquer corte devem ser vermelhas e esponjosas: quanto mais brancas as extremidades, mais velho o animal abatido e, em conseqüência, a carne não será macia.

O presunto é feito com a perna traseira do porco, curada ou salgada e defumada. Existe o presunto cozido e o cru. Ao comprar presunto cru, como o Parma, escolha uma peça com gordura cor de creme e carne rosa-escuro. As fatias devem ser úmidas e lisas sem estar ressecadas nem ter as bordas enroladas.

## COMO MANUSEAR A CARNE DE PORCO

Como pode abrigar parasitas que causam verminose, a carne de porco deve ser muito bem cozida (ver p. 145). Guarde-a na embalagem, na parte mais fria da geladeira (entre I -5°C), longe das cozidas. Verifique sempre a validade. Carne de porco fresca dura 2-3 dias (cortes menores estragam mais rápido), carne cozida 4-5 dias e presunto até 10 dias.

Toucinho *(bacon)* é em geral embalado a vácuo e tem a data de validade; pode durar na geladeira até 3 semanas.

Toucinho e presunto não congelam bem: o seu alto teor de sal causa deterioração. A carne fresca pode ser congelada, bem embalada, até 6 meses, mas a moída deve ser usada em 3 meses. Para descongelar coloque-a numa travessa na geladeira, por 5 horas para cada 450 g.

## CORTES DE CARNE DE PORCO

*Todos os cortes de carne de porco são relativamente macios, mas não importa qual o método de cozimento, a carne deve ser bem-passada, até que os sucos não estejam mais rosados e fiquem claros. Embora hoje os casos sejam raros, existe o risco de se contrair triquinose de porco malpassado. Use um termômetro para carne (ver p. 124) ao assá-la. A peça deve registrar no termômetro temperatura interna de 80"C para ter certeza de que as bactérias foram destruídas. Alguns presuntos têm uma película iridescente na superfície, o que pode causar má impressão. Esta é uma reação normal entre as gorduras naturais e o processo de cura, que é inócuo e não afeta a qualidade da carne.*

| CORTES DE PORCO | O QUE OBSERVAR | PREPARO |
|---|---|---|
| TOUCINHO | *Carne clara, rosada e úmida. Camada homogênea de gordura branca.* | Grelhar, fritar |
| VENTRE (BARRIGA) | *Camadas visíveis de gordura na carne. Carne e gordura em proporções iguais. Pele perfeita e macia.* | Assar, assar no pote. Grelhar, fazer churrasco, ensopado (fatias) |
| POSTAS DE COXA/ FILÉS | *Veios de gordura muito leves. Camada fina de gordura cor de creme. Ossos brancos com centro vermelho e esponjoso.* | Fazer churrasco, grelhar, fritar, ensopado, refogar |
| ESCALOPE | *Carne rosa-escuro. Textura homogênea e macia. Sem gordura nem pele externas.* | Grelhar, fritar, fazer churrasco |
| PERNIL/PRESUNTO | *Carne com cheiro adocicado, úmida sem estar molhada.* | Assar |
| PERNA | *Carne magra e úmida com poucos veios visíveis. Um pouco de tecido conjuntivo. Camada de gordura externa uniforme sob a pele sem pêlos, devendo ser elástica e sem manchas.* | Assar, assar na panela, refogar |
| PERNA, PALETA FILÉS | *Alguns veios de gordura visíveis. Carne rosa escuro e úmida. Sem gordura nem pele externa.* | Grelhar, fritar, fazer churrasco, ensopados, refogar |
| LOMBO | *Carne muito magra sem veios de gordura visíveis (aparentes). Osso bem cortado, sem lascas. Camada externa de gordura fina, homogênea. A pele deve estar perfeita.* | Assar, assar na panela, refogar. Grelhar, fritar, fazer churrasco, ensopados (pedaços) |
| CARNE MOÍDA | *Carne rosa-claro com pontos de gordura.* | Molhos de massas, recheios, bolo de carne |
| PALETA | *Poucos veios de gordura. Um pouco de tecido conjuntivo. Camada externa de gordura branca e homogênea. Pele elástica.* | Assar, assar na panela (peça inteira). Grelhar, refogar (desossada em cubos) |
| COSTELETAS | *Carne rosada e úmida com poucos veios. Ossos bem cortados, sem lascas.* | Grelhar, assar, fazer churrasco |
| FILÉS DE LOMBO | *Corte mais magro, sem gordura visível. Carne rosada e úmida.* | Assar, grelhar, fazer churrasco |

## CARNE DE PORCO NO CARDÁPIO

Do Oriente ao Ocidente, a versátil carne de porco combina com inúmeros sabores agradando os paladares das mais diversas culturas.

**CHINA** — Costeletas agridoces (costeletas marinadas num saboroso molho feito de soja, h*oisin,* xerez, gengibre e alho), prato muito popular e usado em outros países.

**CHIPRE** — *Afeita* (carne de porco marinada e refogada no vinho tinto) obtém seu sabor característico dos condimentos típicos da ilha, como cominho, coentro e canela.

**ALEMANHA** — *Knackwurst* (lingüiça de porco com cominho e alho), lanche requintado e muito apreciado.

**GRÃ-BRETANHA** — Roost Pork (carne de porco assada e coberta com torresmos), prato antigo e familiar muito apreciado, geralmente servido com recheio de sálvia e cebola.

**ESTADOS UNIDOS** — *Boston Baked* Beans (porco salgado cozido com feijão, melado, tomate e mostarda) foi introduzido na Nova Inglaterra pelos primeiros colonizadores.

# COMO PREPARAR CARNE DE PORCO

Seu preparo correto é uma parte muito importante do repertório do cozinheiro, pois a carne de porco se presta a uma enorme variedade de pratos. As técnicas aqui mostradas ensinam a desossar, rechear e enrolar lombo de porco, a cortar "bolsos" em postas e a preparar e rechear filés de lombo.

## RECHEIOS PARA LOMBO DESOSSADO

- Folhas de sálvia fresca e damasco seco de molho no vinho branco.
- Maçã e cebola em cubos, e migalhas frescas de pão molhadas no vinagre de cidra.
- Fatias de *bacon,* uva passa, arroz cozido e temperado com pimenta-do-reino e salsinha picada.

### O TRUQUE DO *CHEF*

### FAZENDO UM TÚNEL

*Esta técnica simples serve para cavar um túnel no lombo desossado, evitando abrir a peça.*

Enfie a ponta de uma faca pequena no miolo do lombo e vá cavando um túnel até chegar do outro lado. Com uma colher, coloque o recheio no túnel.

## COMO DESOSSAR O LOMBO

*Embora a maioria dos açougueiros vendam o porco desossado, você pode fazê-lo facilmente com a faca de desossar. Retire qualquer pele e limpe o excesso de gordura antes de desossar, rechear, enrolar e assar (ver p. 148).*

1 Segurando a peça, corte entre as costelas; não corte mais do que a espessura das costelas.

2 Corte por trás das costelas usando o cutelo, tirando o máximo possível de carne do osso.

3 Trabalhe com a faca em volta e sob o osso da espinha, retirando-o da carne à medida que corta.

4 Abra o lombo e faça dois cortes longitudinais na carne, cuidando para não perfurá-la. Coloque o recheio nos cortes (ver acima, à esquerda).

5 Enrole o lombo, começando de um dos lados, e amarre firme com barbante (ver p. 121). A peça está pronta para o cozimento.

## COMO RECHEAR COSTELETAS

*Ao fazer um só corte horizontal na costeleta de porco, forma-se um "bolso" para colocar o recheio. Isso dá mais sabor e faz a carne render mais, deixando-a úmida durante o cozimento. As costeletas mais adequadas para esta técnica são as de lombo. Podem ser fritas, grelhadas ou refogadas e depois assadas no forno (ver p. 149).*

1 Enfie a faca de desossar na gordura de cima e corte na horizontal até chegar no osso.

2 Com uma colher ponha o recheio (ver ao lado) no bolso e aperte bem, juntando as beiradas.

### RECHEIOS PARA COSTELETAS

- Espinafre picado, temperado com noz-moscada moída na hora ou com presunto de Parma picado.
- Rúcula rasgada e tomates secos cortados.
- Ameixas secas sem caroço, castanhas portuguesas cortadas grosseiramente e raspas de casca de laranja.
- Colheradas de *chutney* de fruta.
- Pimentões tostados e picados e alho amassado.

## COMO PREPARAR FILÉ DE LOMBO

*Carne magra e desossada, chamada de filé de porco, exige pouco preparo. O tendão e nervos são elásticos, por isso devem ser retirados. Uma peça inteira de filé pode ser assada ou refogada, com ou sem recheio (ver abaixo), ou cortada em* noisettes *para grelhar e fritar, ou em tiras para fritar em pouca gordura.*

1 Retire com cuidado toda gordura e membrana da peça. Jogue-as fora.

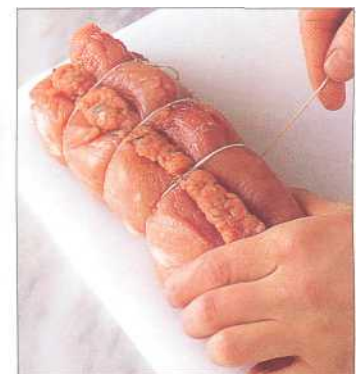
2 Corte logo abaixo do tendão e nervo com a faca de desossar, retirando-os da carne.

COMO FAZER *NOISETTES*
Corte a peça de filé na diagonal em fatias de 1-2 cm, usando faca de cozinha.

## COMO RECHEAR FILÉS DE LOMBO

*Há muitas maneiras de rechear filé de lombo. A primeira técnica consiste em cortar uma peça inteira e abri-la, depois levemente achatá-la, recheá-la e formatar. A segunda vai além e une duas peças de filé abertas em volta do recheio, obtendo-se assim uma peça maior e mais substancial. Ambas podem ser assadas ou refogadas, ou envoltas em fatias de* bacon *amarradas.*

1 Corte 2/3 da peça de filé na longitudinal com a faca de cozinha. Abra e bata levemente para achatá-la.

2 Coloque o recheio de sua escolha no meio e enrole o filé longitudinalmente, envolvendo o recheio. Amarre com barbante (ver p. 121).

RECHEANDO DOIS FILÉS
Corte e achate duas peças de filé, como o item 1, ao lado. Junte-as em volta do recheio e amarre-as.

# COMO ASSAR & REFOGAR

Os cortes de carne de porco (ver p. 146-147) para serem assados e refogados dão esplêndidos resultados se você seguir estas instruções simples e as orientações quanto ao tempo de cozimento. Recheios, coberturas e glaceados dão mais sabor à carne.

### TEMPO PARA ASSAR

*A carne de porco deve ficar bem-passada, com a temperatura interna de 80ºC, O tempo indicado para cada peça é aproximado*

ASSE a 230°C por 10 minutos. Reduza para I 80°C e siga as indicações abaixo.

PEÇAS COM OSSO
30 minutos para cada 450 g mais 30 minutos adicionais.

SEM OSSO E ENROLADA
35 minutos para cada 450 g mais 35 minutos adicionais. (No caso de peças recheadas, deixe mais 5-10 minutos para cada 450 g).

### MOLHO DE UVA-DO-MONTE

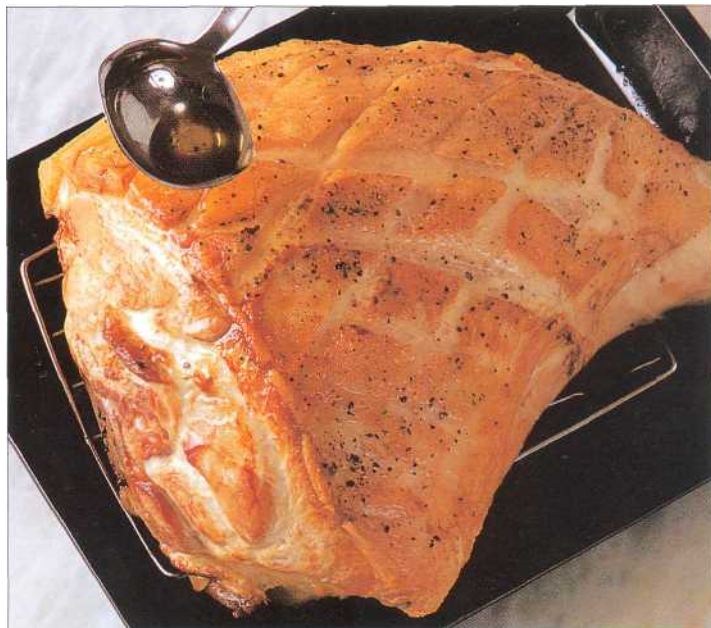
*Tradicionalmente são servidas frutas com carne de porco para contrabalançar a gordura. Molho de maçã é o clássico; este, com gosto penetrante, não é tão comum.*

Cozinhe lentamente 225 g de uva-do-monte em 300 mi de água até que as frutinhas comecem a arrebentar, por cerca de 10 minutos. Retire do fogo, junte 225 g de açúcar e 2 colheres (sopa) de vinho do Porto e mexa até dissolver o açúcar Leve à geladeira e sirva.

## COMO ASSAR UMA PEÇA DE CARNE DE PORCO

*Pernil, lombo e paleta são cortes adequados para assar, com ou sem osso, enrolados e amarrados, com ou sem recheio. A técnica é a mesma, mas o tempo de cozimento varia (ver ao lado). Se gostar de torresmo, compre a peça com a pele intacta, faça sulcos, seque-a e esfregue óleo e sal. Não a regue enquanto está sendo assada, pois a pele não ficará crocante. Faça incisões profundas na pele e enfie pedaços de alho descascado, se gostar.*

1 Se a pele tiver sido retirada, como no pernil da

A Se a pele tiver sido retirada, como no pernil da foto, faça losangos com a faca de desossar. Pincele com um pouco de óleo e esfregue sal e pimenta-do-reino ou mistura de ervas secas: canela, mostarda em pó e açúcar mascavo.

2 Coloque o pernil sobre a grelha dentro da assadeira e asse até ficar bem-passado (ver tabela à esquerda). Se estiver sem a pele pururuca (torresmo), regue a peça com gordura da assadeira a cada 30 minutos.

## COMO ASSAR FILÉ DE PORCO

*O filé de porco com recheio (ver p. 147) contrastante dá uma atraente apresentação ao ser cortado. Asse-o numa assadeira a 220°C por 30-35 minutos, virando na metade do tempo. Vara um toque francês especial, faça um molho para acompanhar a carne, diluindo o caldo da assadeira com vinho tinto ou do Porto.*

1 Amarre o filé de comprido. Pincele óleo, tempere e asse (ver box à esquerda). Regue com o caldo (os sucos).

2 Deixe descansar, coberto levemente com papel-alumínio, por cerca de 5 minutos.

## COMO ASSAR COSTELAS

*Não confunda costelas com as costeletas carnudas da barriga — estas últimas ficam mais gostosas se refogadas a 180"C por 45 minutos para cada 450 g. As costelas da foto são as consumidas à chinesa, isto é, com as mãos; devem ser assadas para a carne ficar bem crocante. Se a peça for inteira, separe as costelas com cutelo ou faca de cozinha.*

1 Arrume as costelas em uma só camada na assadeira, pincele com a cobertura de sua escolha (ver ao lado). Marine pelo menos 1 hora.

2 Asse a 220°C por 20 minutos, depois reduza para 200ºC e asse por mais 40-45 minutos. Vire sempre para assar por igual; retire com o pegador.

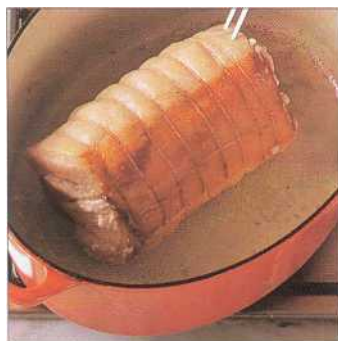
## COMO ASSAR COSTELETAS

O *melhor método para preparar costeletas carnudas é assar. A técnica aqui mostrada é indicada para costeletas simples ou recheadas (ver p. 147). Rodelas de maçã dão mais sabor e umidade à carne e se desfazem no caldo da assadeira, mas não são indispensáveis.*

1 Aqueça um pouco de óleo numa frigideira, junte as postas e doure em fogo moderado.

2 Leve para assar numa assadeira com o caldo (os sucos) a 180ºC por 30-40 minutos.

## COMO COZINHAR CARNE DE PORCO NO LEITE

*Este método é tradicional na Itália. Durante o cozimento lento e brando, o leite e a gordura do porco se misturam, formando um molho delicioso, e a carne fica úmida e suculenta. Não se preocupe com a aparência do molho que parece coalhado: é assim que deve ficar.*

1 Doure o lombo enrolado em azeite aquecido. Deixe o fogo entre moderado e alto e vire a peça sempre para que doure por igual de todos os lados. Use o garfo para segurar a carne, sem furá-la.

2 Adicione os temperos e o leite, deixe ferver, tampe e cozinhe. Junte o líquido do cozimento e com ele vá regando a peça — serve para misturar a gordura e o sabor dos temperos.

### COBERTURA PARA DAR BRILHO

Este tipo de cobertura dá mais sabor às costelas e produz um belo brilho ao assado.

- Misture mel claro com suco de abacaxi, óleo e um pouco de vinagre de vinho. Para ficar mais picante, adicione uma colher de molho de pimenta.
- Misture molho de soja com óleo, vinho de arroz (saque) e pó das cinco especiarias.
- Misture mostarda em grão com mel e afine com um pouco de óleo.

### CARNE AO LEITE

2 kg de *lombo* de *porco desossado* e *enrolado*
*2 colheres (sopa) de azeite*
*1,5 l de leite*
*5 dentes de alhos amassados*
*2 colheres (sopa) de folhas de sálvia*
*suco de 2 limões e suas raspas*
*sal* e *pimenta-do-reino moída na hora*

Doure a carne de porco no azeite, numa panela funda. Junte os demais ingredientes e deixe ferver. Tampe e cozinhe a I8O°C por 2-2 e 1/2 horas. Sirva em fatias com o molho.

# COZIMENTO RÁPIDO

O método simples de grelhar e fritar é apropriado para cortes pequenos de porco, resultando em carne macia e saborosa em alguns minutos. Usar a chapa de grelhar sulcada sobre fogão ou o dourador é perfeito para costeletas e espetinhos de carne de porco; fritar na *wok* em fogo alto é mais indicado para tiras de carne de porco.

## CARNE DE PORCO FRITA

CARNE DE PORCO FRITA

*450 g de filé* de *lombo* de *porco, cortado* em *tiras*
*I cebola em rodelas*
*I dente de alho cortado*
*1* chili *finamente picado*
*125 ml de molho de soja escuro*
*125 ml de óleo de gergelim*
*1 colher (sopa) de óleo vegetal*
*2 pimentões em rodelas*
*2 colheres (chá) de maisena*

Deixe a carne de porco marinar no molho de soja e óleo de gergelim com cebola, alho e *chili,* por 30 minutos. Retire a carne e os legumes e frite aos poucos no óleo vegetal. Junte os pimentões e frite por mais 3-4 minutos, depois misture a maisena com a marinada, ponha na *wok* e cozinhe mexendo até engrossar Rende 4 porções.

## COMO GRELHAR COSTELETAS

*Para uma carne suculenta e saborosa, a chapa de grelhar no fogão é uma das melhores maneiras para grelhar costeletas, finas ou médias, sendo mais saudável do que fritar, pois requer menos gordura. Você pode usar a mesma técnica com a grelha convencional. Deixe grelhar de 6-8 minutos de cada lado, a 5 cm longe do fogo.*

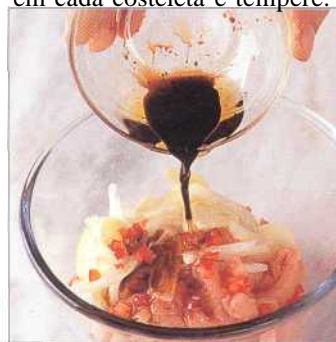
1 Faça cortes na gordura e membrana em intervalos

I Faça cortes na gordura e membrana em intervalos

regulares. Pincele com óleo, coloque uma folha de sálvia em cada costeleta e tempere.

2 Aqueça a grelha até ficar bem quente, mas sem sair fumaça. Junte as costeletas e grelhe por 12-16 minutos, virando uma vez.

## FRITAR EM POUCO ÓLEO

*Filé de porco cortado em fatias diagonais (ver p. 147) pode ser cortado em tiras para fritar. Uma receita para carne de porco frita, usando as técnicas aqui ensinadas, é dada à esquerda.*

1 Deixe as tiras marinar no mínimo por 30 minutos, em temperatura ambiente, ou durante a noite, na geladeira. A marinada deixa a carne mais saborosa e macia.

2 Para fritar a carne, primeiro aqueça uma *wok* em fogo moderado. Coloque o óleo e esquente-o, mas sem sair fumaça. Junte cerca de 1/3 da carne escorrida e frite por 2-3 minutos, mexendo-a com pauzinhos de madeira. Repita até ter fritado toda a carne. Ponha tudo de volta *wok.* Se seguir estas instruções, a carne fritará rapidamente e por igual, sem grudar na *wok.*

# LINGÜIÇA, SALSICHA, TOUCINHO & PRESUNTO

Sempre que fritar lingüiça ou toucinho, é imprescindível usar as técnicas corretas para obter o melhor resultado. O preparo e a apresentação do presunto (pernil) são especialmente importantes para servir convidados.

## COZINHAR/FRITAR LINGÜIÇA E SALSICHA

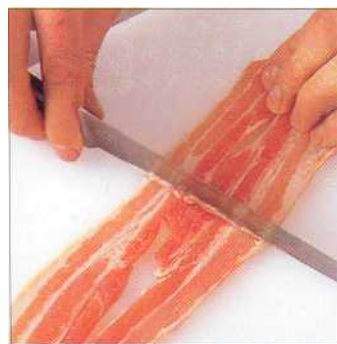
*Ao cozinhar ou fritar lingüiça sua carne se expande; para que não arrebente, fure a pele antes de fritar. A lingüiça tem um alto teor de gordura que a mantém úmida. Vara contrabalançar a gordura, pode-se envolvê-la com uma mistura adocicada como* chutney *de manga ou mel.*

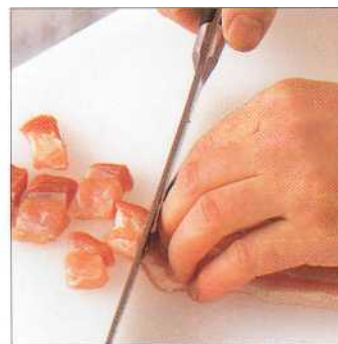
FURAR A PELE
Para evitar que a lingüiça arrebente ao fritar, fure-a com um palito ou garfo.

GRELHAR
A maioria das lingüiças levam 10 minutos para grelhar. Enrole em espiral a do tipo Cumberland e prenda com espetinhos.

COZINHAR
Ponha as lingüiças ou salsichas na água fervente, tampe e cozinhe lentamente por 3-5 minutos; as Frankfurter 1-2 minutos.

## USO DE TOUCINHO *(BACON)* NA CULINÁRIA

*Fatias de* bacon *são usadas para forrar terrinas e assadeiras, ou enroladas em recheio como* hors d'oeuvre. *Devem ser esticadas antes para evitar que encolham durante o cozimento. Na culinária francesa pedaços pequenos e grossos de toucinho são usados para dar mais sabor — seu gosto forte e salgado é indispensável em muitos pratos clássicos, como* boeuf bourguignon *e* coq au vin.

ESTICANDO
Segure juntas duas fatias de *bacon* e passe o lado não cortante da faca de cozinha em toda sua extensão.

ENROLANDO
Enrole as duas fatias de *bacon* esticadas em volta de um recheio; prenda com palito.

EM PEDAÇOS
Corte tiras de um pedaço grosso de toucinho. Junte as tiras e corte-as em dados.

### TIPOS DE LINGÜIÇA

TIPOS DE LINGÜIÇA

*A maioria das lingüiças são feitas* de *carne* de *porco, mas boje encontram-se feitas* de *carne bovina, vitela ou cordeiro.*

**TIPOS PARA FRITAR:** Escolha as do tipo francês, *andouillette* e *boudin noir* (chouriço) ou as inglesas chipolatas, Cumberland e Lincolnshire.

TIPOS PARA COZINHAR: AS salsichas mais apropriadas para cozinhar são as francesas *andouille, cervelat* e *boudin blanc,* e as alemãs *Frankfurter, Backwurst* e ***Knackwurst***

### TIPOS DE BACON

TIPOS DE BACON

O sabor varia conforme os ingredientes da cura (como açúcar para uma cura doce) e a madeira usada ao defumar

- Toucinho não defumado é também chamado de "verde" e tem o couro branco. Quando defumado, o couro fica marrom,
- Toucinho listrado feito com o peito do porco é um toucinho gorduroso, chamado de *lard* em francês.
- *Petit sale* e *pancetta* são cortes parecidos da barriga do porco. O processo de cura faz com que fiquem bem salgados e com forte sabor de defumado.

## PRESUNTO GLACEADO

*I pernil de 4-5 kg*
*100 g de açúcar mascavo*
*4 colheres (sopa) de mostarda inglesa*

Deixe o pernil de molho em água fria durante a noite. Escorra, pese-o e calcule o tempo de cozimento (30 minutos para cada 450 g). Coloque na panela com água, ferva-a e cozinhe lentamente na metade do tempo de cozimento. Escorra e deixe esfriar um pouco; tire a pele. Faça sulcos na gordura, aqueça o açúcar e a mostarda e espalhe sobre o pernil. Asse, coberto levemente com papel-alumínio, sobre a grelha na assadeira a I 80°C no tempo restante, retirando o papel-alumínio nos últimos 30 m. Rende cerca de 12 porções.

### C O M O   P R E P A R A R   O   P R E S U N T O   ( P E R N I L )

*Deve-se retirar a pele do pernil cozido antes de servir, senão fica difícil cortar, mas a gordura embaixo da pele não é atraente. Ao lado, veja unia receita de pernil glaceado, usando a técnica simples de fazer sulcos e dar brilho. Essa técnica é imprescindível para uma apresentação decorativa se o pernil for servido inteiro.*

1 Com a ponta de uma faca pequena, faça sulcos na

I Com a ponta de uma faca pequena, faça sulcos na gordura da peça fervida, formando losangos. Isso faz a calda penetrar e dá mais sabor à carne.

2 Aqueça a calda até derreter e espalhe-a por igual sobre o presunto com a espátula. Trabalhe devagar, espalhando a calda nos sulcos para que penetre na carne e dê mais sabor.

# COMO USAR CARNE MOÍDA

Use carne magra com alguns veios de gordura para conseguir melhor sabor e suculência. A carne moída é muito versátil: absorve bem os temperos e pode ser usada em vários pratos, de *moussaka* a almôndegas. Tente moer a carne em casa (ver p. 123) e experimente usar cordeiro, vitela e porco.

## ACOMPANHAMENTOS PARA HAMBÚRGUÊR

ACOMPANHAMENTOS PARA HAMBÚRGUER

Dê mais textura e sabor ao hambúrguer com saborosos acompanhamentos.

- Cubra o hambúrguer frito com uma fatia de mussarela ou *blue cheese* esfarelado e ponha no dourador até derreter
- Misture pimentão picado e tostado na *salsa* (molho picante) e espalhe sobre o cheeseburger derretido.
- Doure rodelas de cebola roxa e junte alguns cogumelos fatiados. Tempere com molho inglês e grãos de mostarda. Ponha nos hambúrgueres.

### C O M O   F A Z E R   H A M B Ú R G U E R

*Você pode fazer hambúrguer com carne picada, mas com o processador obtém-se um hambúrguer mais grosso que se parece com a carne picada à americana. Vara melhor resultado use acém, que tem 20% de gordura; não trabalhe muito a carne, pois ficará borrachuda.*

1 Ponha cubos de carne bovina no processador com a lâmina de metal até ficar grosseiramente moída.

2 Coloque a carne moída numa tigela. Junte cebola, alho e temperos de sua escolha. Misture bem.

3 Molde a carne fazendo bolas do mesmo tamanho, depois achate-as até ficar com 4 cm de espessura.

## COMO DAR FORMAS DIFERENTES

*Ao modelar carne moída, molhe as mãos com um pouco de água, sem pressionar muito — se moldar de forma compacta, a textura da carne depois de frita ficará pesada e elástica.*

*BROCHETTES* (ESPETINHOS)
Pegue um pouco de carne moída (tradicionalmente a de cordeiro) e modele-a em volta de espetinhos de metal, apertando com os dedos.

ALMÔNDEGAS
Enrole a carne moída na palma das mãos, formando uma bola, ou sobre uma superfície lisa. O tamanho varia de 2,5-5 cm.

## COMO FAZER BOLO DE CARNE

*Para este prato americano, use carne moída levemente gordurosa como paleta. A mistura de carne bovina, vitela e porco é ideal quanto ao sabor e à umidade. Adicione migalhas de pão embebidas no leite para absorver o suco da carne.*

FORMA LIVRE
Umedeça as mãos com água para evitar que grude, depois modele a carne na forma de pão retangular sobre a assadeira levemente untada.

MOLDADO
Pressione a carne num prato retangular, levemente untado. Alise a superfície com a colher, depois vire o bolo em assadeira levemente untada.

## COMO FAZER *CRÉPINETTES*

*Estas delícias francesas são uma espécie de lingüiça caseira: trata-se de carne moída com migalhas de pão e temperos, envolvida em uma membrana animal (ver box a direita). Tradicionalmente, usa-se lingüiça de porco, mas pode-se usar carne moída de cordeiro, vitela ou aves. As* crépinettes *podem ser fritas grelhadas ou assadas no forno.*

Misture a carne moída com cebola finamente picada, migalhas de pão e temperos. Faça pasteizinhos com as mãos e ponha um ramo de erva sobre cada um para decorar. Embrulhe em quadrados feitos com a membrana, colocada de molho e escorrida, e frite em óleo e manteiga por 3-4 minutos.

### PERITONIO

É uma membrana fina, com veios de gordura, que envolve o estômago do animal; o peritônio de porco é o mais fácil de encontrar. Em francês é chamado de *crépine,* sendo usado para umedecer e dar sabor aos alimentos e manter os ingredientes ligados no cozimento. Dependendo da espessura, o peritônio pode derreter na fritura, ou permanecer — neste caso deve ser retirado antes de servir. E possível consegui-lo no açougue, mas tem de ser encomendado. Deixe de molho de I -2 horas em água fria antes de usá-lo.

## COMO FAZER *STEAK TARTARE*

*Este prato feito com carne bovina finamente picada,* steak tartare, *é um dos grandes clássicos franceses. Na França é usual servi-lo com* cornichons *(pepinos novos em conserva), alcaparras, molho Tabasco e com um pote de mostarda ao lado. Usa-se somente filé fresco e de primeira, picado a mão um pouco antes de servir.*

Limpe um filé de 125 g por pessoa, retirando toda a gordura, membrana e nervos. Pique a carne com duas facas (ver p. 123). Misture com cebola finamente picada e salsinha fresca, sal e pimenta-do-reino. Molde a carne em rodelas, coloque-as em pratos individuais, faça uma cova no centro com a parte posterior de uma colher. Ponha uma gema em cada cova. Sirva imediatamente.

### INVÓLUCROS Ê RECHEIOS PARA LINGÜIÇA

INVÓLUCROS Ê RECHEIOS PARA LINGÜIÇA

Muitos açougues vendem invólucros para lingüiças. Pode-se usar tripa de boi e de porco como alternativa natural para invólucros prontos.

- Para fazer lingüiça do tipo italiana, misture carne com tomate seco, alho e manjericão.
- Use condimentos indianos como curry em pó, coentro fresco picado e *chutney* de manga para dar umidade e fazer liga.
- Para sabores mais tradicionais, misture hortelã e cebola com carne de cordeiro, sálvia e maçã com carne de porco, e raiz-forte ou mostarda com carne bovina.

## COMO FAZER LINGÜIÇAS

*A vantagem de fazer lingüiça em casa é que você sabe exatamente o que contém. Carne de porco moída é a mais usada, mas carne bovina, de cordeiro e veado também são adequadas. O invólucro pode ser natural ou confeccionado, e você pode variar sabores e temperos a gosto.*

1 Deixe o invólucro de molho numa tigela grande com água fria por 1 -2 horas para retirar o excesso de sal e o invólucro ficar mais flexível,

2 Coloque a carne moída no saco de confeitar com bico grande. Prenda o invólucro no bico e esprema o recheio para dentro.

3 Torça a lingüiça em espaços regulares e amarre-os com barbante. Retire o barbante depois do cozimento.

# MIÚDOS

Miúdos são as partes internas e as extremidades de animais. Desde os conhecidos fígado e rins até partes mais originais, todos são nutritivos e preparados cuidadosamente, tão saborosos como qualquer carne.

### SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Miúdos devem ser manuseados cuidadosamente, sendo impres-cindível que estejam frescos. Escolha carne úmida e brilhante sem nenhuma parte ressecada; evite miúdos com cor esverdeada, superfície limosa ou cheiro forte. Guarde-os na geladeira e use no máximo dentro de 2 dias. Lave-os muito bem antes de usar

### TIPOS DE FÍGADO

TIPOS DE FÍGADO

- Fígado de novilho tem sabor suave e é muito macio. Fica melhor grelhado, *sautée* ou frito.
- Fígado de cordeiro tende a ser mais seco e não tão delicado quanto o de novilho, mas também pode ser *sautée.*
- Fígado de porco é forte e ideal para patês e terrinas.
- Fígado de frango tem sabor suave e delicado; é usualmente frito e usado em patês.

## COMO PREPARAR FÍGADO

*Fígados de galinha são vendidos inteiros, outros, em geral, já cortados, mas podem ser encomendados inteiros. Ao preparar o fígado inteiro, divida os lóbulos e retire os canais ou tecidos conjuntivos. Corte todos os veios sangüíneos sem danificar a carne. Aqui é mostrado fígado de cordeiro.*

1 Com os dedos retire a membrana opaca, segurando o fígado para evitar que a carne se rompa.

2 Corte o fígado em bifes de 5 mm de espessura com a faca de cozinha. Retire todos os dutos internos.

### O TRUQUE DO CHEF

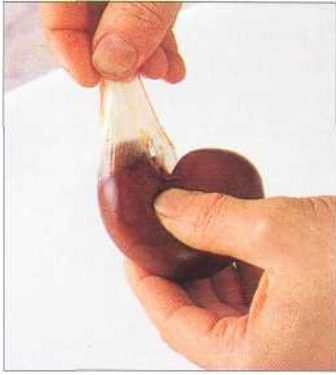
O TRUQUE DO CHEF

DEIXANDO DE MOLHO

*O fígado de porco tem um sabor forte e pronunciado. Deixe-o de molho no leite para "suavizá-lo" antes do cozimento.*

Prepare o fígado (ver ao lado). Numa tigela coloque leite frio até cobrir o fígado e vire para envolvê-lo. Deixe de molho por cerca de I hora.

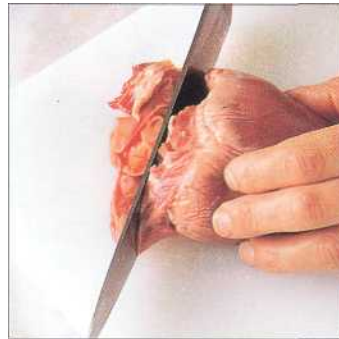
## COMO PREPARAR RINS

*Rins de boi, vitela e porco devem ser roliços, firmes e envolvidos numa membrana brilhante. Ao comprar rins envolvidos em gordura, esta deve ser levemente branca (ver quadro à direita). Evite rins com cheiro forte.*

1 Retire toda gordura e tecido conjuntivo, depois com os dedos puxe a membrana externa.

2 Corte o rim na metade através do miolo gorduroso. Segure o miolo e retire-o com faca de desossar.

3 Enfie espetinhos de madeira nas metades do rim para mantê-las achatadas. Estão prontas para grelhar ou fritar.

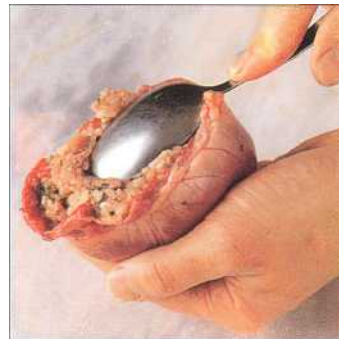
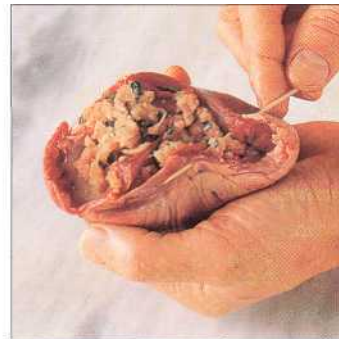
## COMO PREPARAR o CORAÇÃO PARA FRITAR

*O coração tem textura firme e ótimo sabor, mas pode ficar duro se não for preparado adequadamente. Para isso, retire toda a gordura aparente. Depois de remover os dutos, corte os músculos com a tesoura de cozinha. Lave o coração e seque com papel-toalha antes de cortá-lo.*

1 Corte os dutos da parte superior do coração com a faca de cozinha.

2 Corte o coração ao meio na longitudinal e, depois, em fatias ou cubos.

## COMO RECHEAR o CORAÇÃO

*A cavidade natural do coração pode ser recheada com diversos ingredientes. Pode-se rechear o coração de qualquer animal. O coração é magro, portanto deve ser ensopado ou refogado lentamente, para se manter úmido. Um coração recheado dá para 2 pessoas, o coração de boi rende 4 porções.*

1 Siga o passo 1 acima. Segure o coração firme com

I Siga o passo 1 acima. Segure o coração firme com uma das mãos e com uma colher, recheie-o; aperte bem.

2 Enfie 2-3 espetinhos de madeira na beirada superior para segurar o recheio no cozimento.

### RINS E GORDURA

RINS E GORDURA

Os rins podem sem comprados com ou sem gordura. Essa gordura deve formar uma camada homogênea em volta da carne e ter cor de creme. Com cuidado, retire-a.

A gordura fresca pode ser comprada separadamente e deve ser gelada antes do uso. A gordura processada é adequada e tem sabor mais fraco.

A gordura fresca é boa para fritar em sua forma natural ou preparada, ou seja, derretida em fogo baixo para retirar quaisquer partículas não gordurosas e depois gelada para separar a água e as impurezas.

Para preparar uma massa leve de torta de carne, esmague a gordura fresca e misture com o dobro de farinha de trigo, depois faça uma liga com leite ou água.

### RECHEIOS PARA O CORAÇÃO

RECHEIOS PARA O CORAÇÃO

O recheio deve ter bastante umidade e temperos, pois passará por um longo cozimento. Tempere o coração, por dentro e por fora, com sal e pimenta-do-reino antes de rechear.

- Doure e misture cogumelos, cebola e toucinho picados e temperados com ervas frescas. Envolva o coração com *bacon* antes de prendê-lo com palitos ou espetinhos de madeira.
- Recheie com mistura de arroz cozido à maneira oriental, frutas secas e condimentos exóticos.
- Misture azeitonas, tomates, folhas de manjericão picadas, um pouco de vinho e um toque de alho.
- Deixe pão de molho no leite, depois amasse com garfo, junto com cebola picada e sálvia fresca, fazendo uma mistura clássica.
- Tempere carne de porco moída ou carne de lingüiça com temperos tailandeses como gengibre, erva-cidreira, suco de limão verde e *chili*.

## COMO PREPARAR E COZINHAR LÍNGUA

Deixe a língua de molho e troque a água diversas vezes, por 2-3 horas — para retirar o sangue da língua fresca, ou o sal da língua salgada. Coloque a língua numa panela grande, cubra com água fria e ferva por 10 minutos. Escorra e esfrie em água corrente.

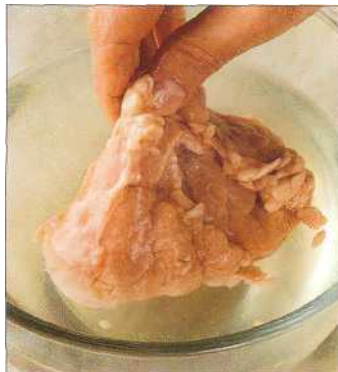
Afervente a língua na água com legumes saborosos, como *mirepoix* de cebola, cenoura e alho-poró, e buquê garni, até amolecer, de 2-4 horas, conforme o tipo da língua. Deixe-a amornar no líquido, depois retire-a e, com uma faca afiada, corte os ossos e a cartilagem. Corte a pele no meio, longitudinalmente, e tire-a puxando com os dedos.

A língua está pronta para ser fatiada e servida quente, ou para ser pressionada e servida fria. O molho espanhol (sauce *espagnole)* (ver p. 225) é um acompanhamento clássico para língua servida quente.

## COMO PREPARAR E COZINHAR RABADA

Tire o excesso da gordura externa do rabo de boi com a faca bem afiada. Corte a base do rabo com cutelo e descarte. Corte o rabo em 8 pedaços. Para desossar o rabo, corte-o ao meio na longitudinal, expondo o osso e, com uma faca afiada, raspe a carne do osso até soltá-lo. Enrole-o, começando pela extremidade mais grossa. Amarre com barbante. Pedaços de rabo de boi, com ou sem osso, devem ser cozidos lentamente com ingredientes de sabor forte, como caldo de carne, vinho tinto, buquê garni e alho. Cozinhe no mínimo por 2 horas.

## GLÂNDULA TIMO

*A glândula timo de cordeiro e novilho é altamente perecível e deve ser colocada de molho e cozida no mesmo dia em que for comprada. Depois de preparada como mostrado aqui, pode ser empanada com ovo e migalhas de pão e frita; na clássica cozinha francesa, é servida com* sauce poulette *(ver p. 223).*

1 Deixe de molho por 2 horas e troque a água diversas vezes. Enxeagüe, ponha na panela e cubra com água. Ferva e escalde por 3 minutos.

2 Escorra e esfrie em água corrente, depois retire a pele externa e as membranas.

3 Coloque-a entre dois pratos e um peso em cima. Leve à geladeira por 2 horas, até ficar firme.

4 Corte a glândula em fatias enviesadas com a faca bem afiada. A glândula está pronta para o cozimento.

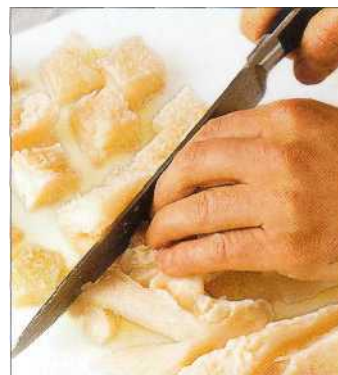
## PÉ DE PORCO

*Pé de porco é geralmente cozido, ou servido frio com molho vinagrete (ver p. 230). Primeiro retire os pêlos entre os dedos, corte ou desosse como mostrado aqui, depois ferva num caldo por cerca de 1 e 1/2 hora.*

COMO CORTAR PELA METADE
Corte longitudinalmente no meio da pata, entre os ossos.

COMO DESOSSAR
Corte através da pele do pé até o osso, depois retire-a e raspe a carne do osso até soltá-la completamente.

## BUCHO

O *músculo que forra o estômago do boi, ou seja, o bucho, cor de marfim, geralmente é vendido limpo, posto de molho e escaldado, mas é necessário ferver mais antes de cozinhar para diminuir seu cheiro. É usual cozê-lo com leite e cebolas, ou no molho espanhol (ver p. 225), acrescentando-se rodelas de cenoura no final.*

Lave bem a peça em água para remover qualquer sujeira. Escorra na peneira, seque com papel-toalha e corte em tiras ou quadrados com faca de cozinha. Coloque o bucho numa panela com uma folha de louro, uma cebola presa com cravos, e cubra com água fria. Deixe ferver e escorra. O bucho está pronto para ser cozido.

# Legumes & Saladas

# COMO ESCOLHER OS LEGUMES

Procure pelos legumes da estação, quando eles estão mais frescos e são encontrados com mais facilidade; é quando são mais saborosos e conservam todo o seu teor nutritivo. Prefira sempre os legumes de aparência firme e fresca que tenham folhas brilhantes. Evite os que apresentem manchas escuras, folhas murchas, estejam esfolados ou com a polpa amassada.

## RAÍZES E TUBÉRCULOS

Cenoura, batata, beterraba, nabo e rabanete devem estar firmes, frescos e com a pele lisa. Evite os que tiverem manchas ou brotos.

## COGUMELOS

Escolha cogumelo com aparência firme e fresca, que tenha "floração" tenra e aroma suave. O talo deve estar úmido; se estiver seco, o cogumelo pode estar velho.

## CEBOLAS

Escolha cebola de bulbo firme, casca de colorido uniforme e sem sinais de brotos. Evite as moles ou com cheiro de bolor. O alho-poró e a Cebolinha devem ter folhas verdes e raízes com aparência fresca.

## FRUTAS LEGUMES

Tomate, berinjela, pimentão e abacate devem estar firmes, com a pele lisa e brilhante e a cor viva e uniforme. Evite os que estiverem moles, flácidos ou enrugados.

## SALADAS

Escolha alface e agrião que tenham cheiro de frescos e que estejam levemente úmidos na superfície. Veja se o miolo é bem-formado. As folhas não podem estar murchas nem ter manchas escuras.

## HORTALIÇAS

Escolha endiva, acelga e espinafres com folhagens verdes e crespas. As folhas devem estar úmidas ao toque; evite as moles e murchas. Não podem apresentar sinais de mordidas de insetos.

## TALOS & BROTOS

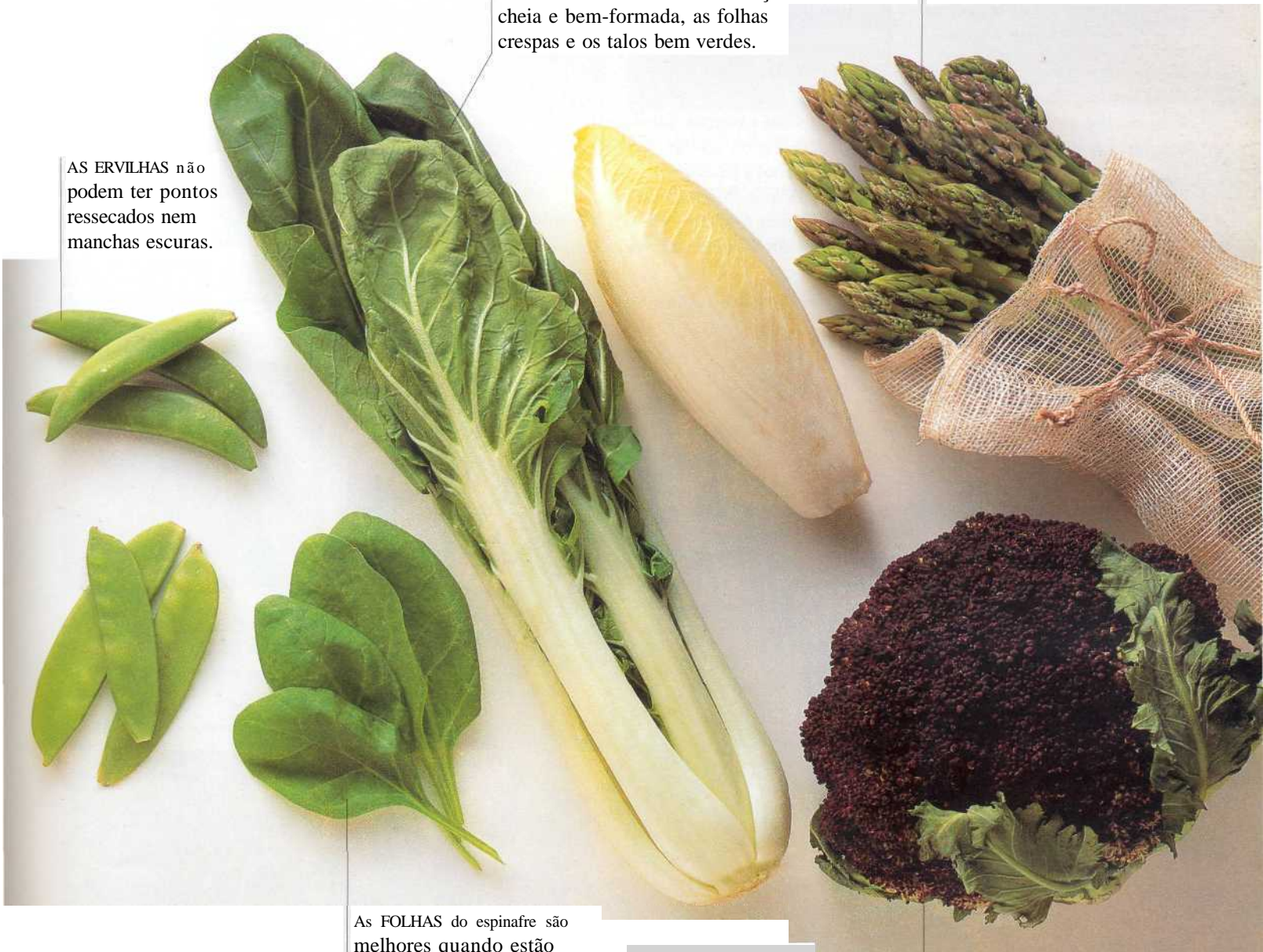
O aipo, a alcachofra, a erva-doce, o aspargo e a chicória devem estar bem fechados, com as folhas firmes e sem manchas.

O ASPARGO deve ter talo roliço e botões firmes, cor e tamanho uniformes.

As FOLHADAS devem a ter cabeça cheia e bem-formada, as folhas crespas e os talos bem verdes.

AS ERVILHAS não podem ter pontos ressecados nem manchas escuras.

As FOLHAS do espinafre são melhores quando estão pequenas e úmidas, e com talo fino.

O BRÓCOLIS deve ter as inflorescências verde-escuras e bem compactas, talos firmes e nenhum sinal de amarelecimento.

## VAGENS & SEMENTES

Escolha ervilha e feijão cuja vagem esteja bem verde e seja cheia e gordinha. Escolha milho-verde com a palha verde bem-fechada, e os grãos roliços, uniformes e brilhantes. Os grãos devem estar bem presos à espiga.

## CRUCIFERAS

Escolha couve-flor, brócolis, couve-de-bruxelas ou repolho compactos e bem-feitos. As folhas externas devem estar frescas, nem murchas nem amareladas. O talo deve ser úmido e quebradiço.

# CRUCÍFERAS

Essa grande família de vegetais inclui o repolho, a couve-flor, o brócolis e a couve-de-bruxelas, e as verduras orientais como o repolho mostarda e *pak choi.*

## CONSERVANDO A COR DO REPOLHO ROXO

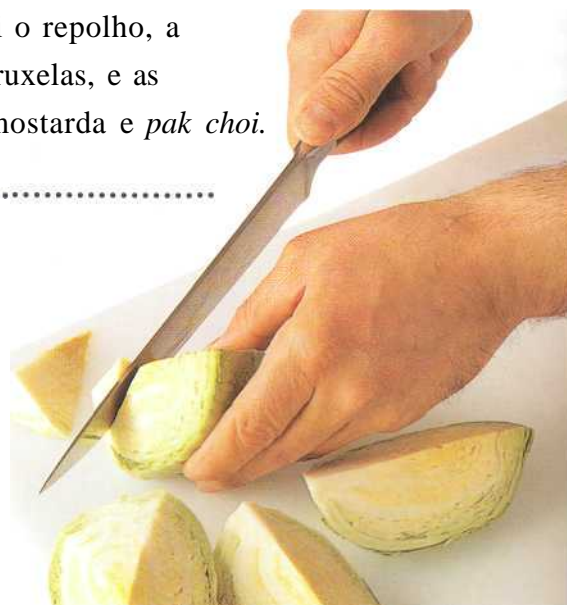
*Depois de cortado, o repolho roxo tende a ficar azulado. Esta técnica simples ajuda a manter a cor original.*

1 Aqueça vinagre de vinho tinto e despeje sobre o repolho em tiras (4 colheres (sopa) são suficientes para 1/2 repolho pequeno). Misture bem e deixe por 5 a 10 minutos, depois escorra o excesso de vinagre.

2 Sirva o repolho roxo cru, misturado ao molho vinagrete (ver p. 230), salpicado com salsa picada, ou use-o em pratos quentes.

## RETIRANDO O MIOLO

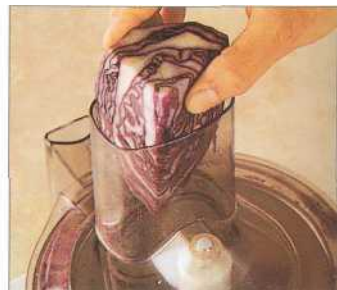
*O miolo branco e duro do repolho não é comestível, e deve ser removido para que as folhas sejam cortadas ou cozinhem uniformemente.*

Retire as folhas externas danificadas. Corte o repolho no sentido vertical em 4 partes com faca de cozinha. Corte a base de cada quarto no sentido transversal para remover o miolo branco e duro. O repolho está pronto para ser picado.

## PICANDO EM TIRAS

*Depois de cortar o repolho e retirar o miolo (ver acima), pode cortá-lo em tiras para saladas (ver abaixo), refogá-lo, cozinhá-lo em água ou vapor e em sopas como o* minestrone. *O repolho pode ser picado a mão ou num processador de alimentos.*

### A MÃO

Apoie um dos quartos numa tábua de picar. Corte as tiras no sentido horizontal.

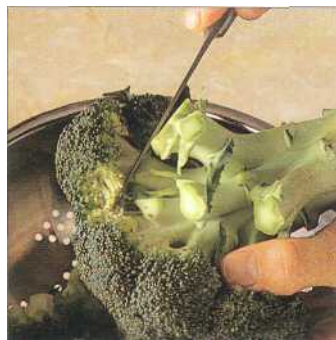
### NA MÁQUINA

Com o processador ligado, enfie um quarto por vez na máquina e corte.

## CORES COMBINADAS

*A colorida mistura de tiras roxas, brancas e verdes de repolho é muito bonita e, mesclando texturas e sabores, dá uma excelente salada de inverno.*

Pique o repolho (ver acima) e ponha as tiras numa vasilha. Misture em vinagrete, molhos cozidos (ver p. 230) ou maionese (ver p. 228).

## PREPARANDO BRÓCOLIS E COUVE-FLOR

*As delicadas flores e os talos grossos do brócolis e da couve-flor têm tempo de cozimento diferentes, por isso devem ser levados ao fogo separadamente.* O *brócolis é ilustrado aqui.*

1 Segurando o vegetal sobre uma peneira, corte os buquês dos talos. Divida os buquês maiores.

2 Remova as folhas do talo. Tire a camada mais dura com um descascador de legumes. Depois corte o talo ao meio, verticalmente.

3 Apoie o talo numa tábua com a parte cortada para baixo e retire as pontas. Corte-o verticalmente em fatias. Corte-as em palitos.

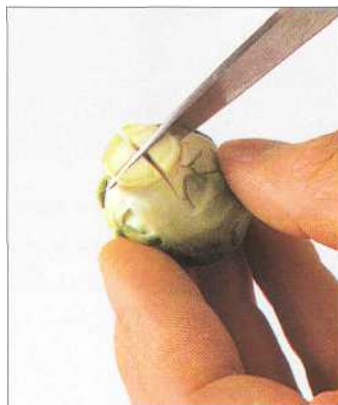
## UM SUPERLEGUME

UM SUPERLEGUME

As crucíferas são excelentes fontes de vitamina C e minerais, mas o brócolis é particularmente rico em vários nutrientes vitais.

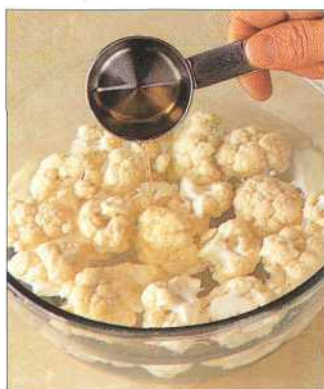
- I 00 g têm mais da metade da quantidade diária recomendada de vitamina C.
- É rico em caroteno. O alto consumo pode prevenir o câncer e doenças cardíacas.
- É rico em ácido **fólico,** que o corpo necessita para formar o DNA e processar as proteínas.
- Minerais como o ferro, o potássio e o cromo são encontrados em grande quantidade.

## PREPARANDOCOUVE-DE-BRUXELAS

*Para garantir o cozimento por igual dos brotos maiores, faça um corte em cruz na base. Nos brotos menores, não é necessário.*

Faça um corte em cruz na base do broto com uma faca afiada. Corte apenas 'A da espessura, ou poderá desmanchar-se no cozimento. Apare o talo da base e remova as folhas descoloridas.

### O TRUQUE DO CHEF

### COMO EVITAR A DESCOLORAÇÃO

Os legumes brancos, como a couve-flor têm tendência a descolorir em contato com o ar. Para evitar que isso aconteça, ponha o legume preparado numa vasilha, cubra com água fria e acrescente I colher (sopa) de suco de limão ou vinagre branco. A água acidulada preservará a cor

Da esquerda para a direita: brócolis, couve-de-bruxelas e couve-flor

# HORTALIÇAS

Embora todas sejam preparadas quase da mesma maneira, as hortaliças apresentam uma vasta gama de sabores e texturas. As variedades mais novas e tenras geralmente têm sabor suave e podem ser consumidas inteiras e cruas. O talo das folhas mais grossas precisa ser removido antes de cozinhar.

## OUTRAS VERDURAS

OUTRAS VERDURAS

Das mais doces e terrosas às amargas e apimentadas, as verduras apresentam uma ampla variedade de sabores. Todas devem ser muito bem lavadas para remover a terra.

**MOSTARDA CHINESA** - De sabor forte e apimentado, esta verdura fica melhor cozida: apare antes o talo.

**DENTE- DE- LEÃO FRANCÊS** - Esta verdura de folhas dentadas exige que suas raízes duras sejam removi-das antes de usá-la. As cultivadas têm sabor mais suave. Podem ser consumidas cruas ou cozidas.

**FOLHAS DE PARREIRA** - Servem para embrulhar outras comidas. As folhas frescas devem ser escaldadas; as que são vendidas em salmoura, apenas lavadas antes de usadas.

**AZEDINHA** - Corte os talos dessas folhas azedas e ácidas antes de consumi-las cruas ou cozidas.

**ACELGA SUÍÇA** - Separe as folhas do talos brancos centrais. Tanto as folhas quanto os talos podem ser cozidos.

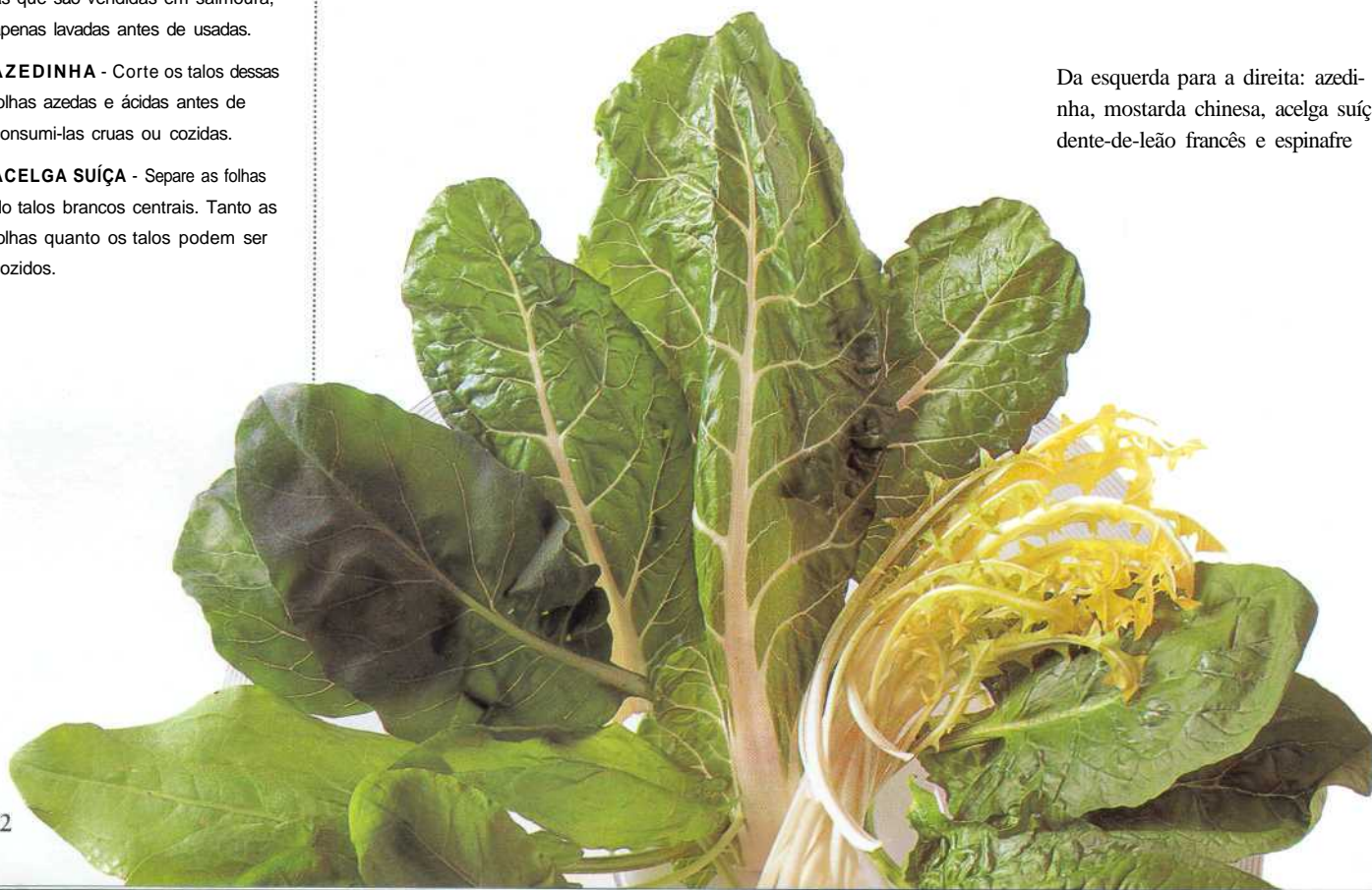
## PREPARANDO ESPINAFRE

As *folhas novas do espinafre são macias e podem ser comidas inteiras, cruas ou cozidas. As variedades mais maduras têm talo duro, que deve ser retirado antes que as folhas sejam cozidas, rapidamente, apenas na água que ficou depois de lavadas. Uma técnica que permite uma apresentação elegante do espinafre cru, ou rapidamente refogado, é o clássico* chifonnade *que ilustramos aqui.*

1 Dobre a folha de espinafre ao meio, no sentido vertical, com a nervura virada para fora. Retire-a.

2 Junte algumas folhas e enrole-as no sentido vertical, formando um rolinho. Prenda-o com a mão.

3 Corte o rolinho com faca afiada, usando o nó do dedo como guia, para obter tiras finas.

Da esquerda para a direita: azedi-nha, mostarda chinesa, acelga suíça, dente-de-leão francês e espinafre

# TALOS & BROTOS

São vegetais suculentos, crocantes e versáteis. Servidos crus, por exemplo, o aipo e a erva-doce têm sabor doce e agradável. Ao contrário, quando cozidos, o sabor adquire mais densidade.

## PREPARANDO ASPARGOS

*Escolha aspargos de mesmo tamanho, com talos macios e pontas firmemente cobertas. A variedade fina, conhecida como* sprue, *muito apreciada por seu sabor picante, é preparada como mostramos aqui, mas não precisa ser descascada como no passo 2.*

1 Quebre a ponta mais clara e fibrosa do aspargo. Os

1 Quebre a ponta mais clara e fibrosa do aspargo. Os talos se quebram facilmente onde começa o miolo claro. Lave-os em água fria, esfregando com cuidado para retirar qualquer sujeira.

2 Delicadamente, descasque a pele mais grossa da metade inferior do talo com um descascador de legumes.

3 Retire as folhas pontudas da flor com a ponta de uma faquinha.

4 Amarre os talos em pequenos feixes para facilitar a manipulação. Para cozinhar os aspargos, ver p. 186.

### OUTROS TALOS E BROTOS

OUTROS TALOS E BROTOS

**ALCACHOFRA-BRAVA:** apreciada no **Mediterrâneo;** parece-se com o aipo mas pertence à família da alcachofra, da qual lembra o sabor. Descarte os talos de fora, retire as folhas e arranque as nervuras. Os talos escurecem em contato com o ar, por isso mantenha-os em água acidulada. O melhor método de cozimento é ferver.

**ACELGA SUÍÇA:** membro da **família** das beterrabas, com nervura branca e folhas grossas. Cozinhe os talos a vapor, inteiros ou fatiados. As folhas são cozidas separadamente, em geral como substitutas do espinafre.

**ASPARGO BRANCO:** esta variedade é preferida na Europa; nasce embaixo da terra, é grossa e tem as pontas amarelas. Precisa ser descascada e cozida o dobro do tempo do aspargo verde (ver p. 186.)

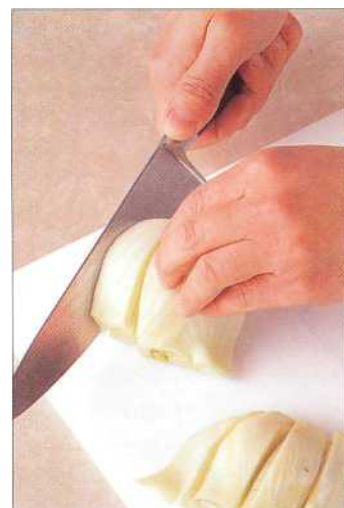
## PREPARANDO AIPO E SALSÃO

*Use somente aipo fresco que se quebram facilmente. Talos flexíveis são sinal de que estão velhos. Antes de consumir cru ou cozido, remova toda a fibra dos talos.*

Apare as extremidades das folhas e da raiz de um maço de aipo, cortando as folhas verdes e reservando-as para guarnecer. Separe os talos e retire a parte fibrosa com um descascador de legumes.

## PREPARANDO ERVA - DOCE

*Coloque a erva-doce cortada em água gelada para não escurecer. Para mais sabor, escolha os bulbos maduros que são redondos e gordos.*

Apare as extremidades do bulbo, reservando as folhas para guarnecer. Lave-o. Corte primeiro o bulbo ao meio, verticalmente. Corte cada metade em quartos. Para fatiar, corte o bulbo ao meio no sentido vertical e vire as metades para baixo. Em seguida corte as fatias no sentido horizontal.

# ALCACHOFRAS

Ela pertence à família dos cardos. O que se come são as flores, que podem ser usadas de várias maneiras dependendo de como são preparadas. Pode-se cozinhar toda a alcachofra ou apenas o miolo.

## ALCACHOFRAS INTEIRAS

### ALCACHOFRAS INTEIRAS

As alcachofras inteiras cozidas são tradicionalmente usadas com molhos, nos quais as folhas são mergulhadas. Apresentamos aqui algumas idéias de molhos, além de alguns recheios mais substanciais.

- Molho de vinagrete (ver p. 230).
- Carne moída de caranguejo misturada com maionese e suco de limão.
- Molho de manteiga e limão enriquecido com Cebolinha finamente picada.
- Molho holandês temperado com mostarda Dijon e um toque de laranja ralada.
- *Tapenade* (purê de azeitona) afinado corn azeite de oliva.
- *Aioli* (ver p. 229).
- Pesto misturado com tomate finamente picado, temperado com vinagre de vinho tinto.
- Molho de creme fresco ou queijo fresco temperado com endro fresco picado.

## PREPARANDO E COZINHANDO ALCACHOFRAS

*As alcachofras maduras têm folhas verdes e carnudas que se prendem firmemente ao miolo tenro e ao centro fibroso. Só a base das folhas, o miolo e às vezes o talo (ver box, abaixo) são comestíveis. As alcachofras são sempre cozidas.*

1 Segure firme a alcachofra e quebre o talo na base, puxando as fibras duras que se prendem a ele.

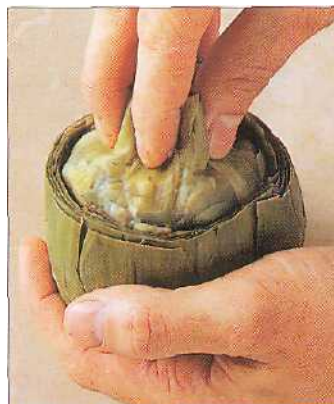
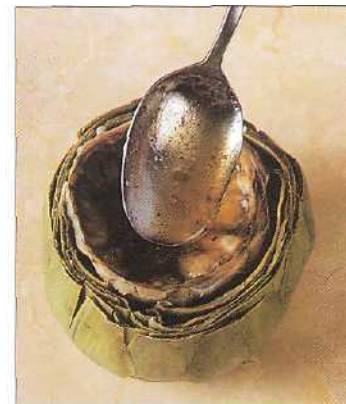
2 Corte um terço da ponta da alcachofra c retire as folhas mais duras. Ponha as alcachofras numa panela com água fervendo com o suco de 1 limão. Pressione-as com um prato e cozinhe de 20-35 minutos, dependendo do tamanho.

3 Teste o cozimento puxando delicadamente uma das folhas, que se deve soltar com facilidade.

O TRUQUE DO CHEF

### QUEM NÃO DESPERDIÇA TEM

Os talos das alcachofras bem frescas e novinhas são deliciosamente macios quando cozidos e bem preparados.

Descasque a camada mais fibrosa com uma faquinha e depois corte verticalmente em palitos. Cozinhe em água fervente salgada com meio limão espremido para preservar a cor.

4 Retire o cone central de folhas e reserve. Remova a parte fibrosa com uma colher e descarte.

5 Enfie o cone de volta na alcachofra, de cabeça para baixo. Recheie a gosto (ver box acima, à esquerda).

## COMO PREPARAR O CORAÇÃO DE ALCACHOFRA

*O coração ou miolo da alcachofra é a parte mais tenra e saborosa, e muitas é vezes consumido sem as folhas. Na cozinha clássica francesa, os miolos são mergulhados em vinho branco para que preservem a cor, mas isso não é essencial. Depois de cozidos, sirva os miolos inteiros com molho ou recheio no centro, ou corte-os em pedaços e misture aos molhos.*

1 **Com cuidado, retire as folhas verdes externas da alcachofra** com uma faca afiada. Quebre o talo com a mão, depois faça um corte reto na base.

2 Segure firme a alcachofra e corte um terço da base, de modo a incluir o miolo; descarte o resto.

3 Deixe os miolos numa vasilha com água fria e suco de meio limão. Isso evitará a descoloração.

4 Ponha os miolos numa panela de água fervendo, pressione com um prato e cozinhe de 15 a 20 minutos.

5 Para saber se estão prontos, espete um miolo com uma faca sem ponta. Escorra bem. Quando estiver frio o suficiente para segurar, retire a parte fibrosa com o boleador (ver p. 11); descarte-a.

### BROTOS DE ALCACHOFRA

Os brotos de alcachofra são particularmente deliciosos. Podem ser consumidos inteiros, inclusive com o talo, as folhas externas e a parte fibrosa, que ainda não se desenvolveu. Algumas sugestões:

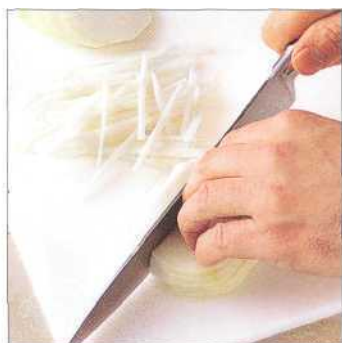
- Cozinhe-os de 3 a 4 minutos até que fiquem tenros, Parta-os em quatro e sirva com molho vinagrete (ver p. 230).
- Corte-os, crus, em fatias finas, depois misture com azeitonas e tomates-cereja e prepare com azeite de oliva extravirgem e sal grosso moído.
- Frite-os inteiros em azeite de oliva para fazer a especialidade italiana *carciofi alia giudea.*
- Corte-os ao meio e refogue com tomate fresco, alho, azeite de oliva e manjericão.
- Ferva-os até ficarem tenros, em água misturada com azeite de oliva, suco de limão, tomilho, folhas de louro e sementes de coentro, para fazer alcachofras à grega. Deixe-os na mistura antes de escorrer e servi-los.

# RAÍZES & TUBÉRCULOS

Beterraba, cenoura, mandioquinha, nabo e rabanete crescem embaixo da terra, daí seu nome e sua constituição fibrosa. Legumes nodosos — o aipo-rábano, o gengibre e a couve-rábano — estão incluídos na mesma categoria e as técnicas de preparo são similares.

## FAZENDO LEGUMES À *JULIENNE*

*A maioria das raízes, como o nabo da ilustração, são carnudas e firmes e podem ser cortadas em tiras longas finas conhecidas como* julienne. *Cozinham em pouco tempo — na fervura, no vapor ou no refogado — e dão ótimas guarnições.*

1 Descasque o legume e corte-o em fatias finas com uma faca afiada.

2 Sobreponha poucas fatias e corte-as em tiras finas de mesmo tamanho.

## GIRANDO E CORTANDO

*Este tipo de corte, preferido na cozinha asiática, resulta em pedaços uniformes com o máximo de superfície. É ideal para métodos rápidos de cozimento, tais como refogado e* sautée. *Raízes longas, como a cenoura mostrada aqui, são mais adequadas para essa técnica.*

Descasque o legume e tire as pontas. Começando por uma ponta, corte em ângulo de 45°. Gire o legume em 90" e corte no mesmo ângulo de novo.

## EM CUBINHOS

*Esta técnica resulta em cubos uniformes, que cozinham rapidamente e têm uma bonita apresentação. Legumes em cubos geralmente são usados como base para sopas e cozidos (ver ao lado) e são bons para purê. A batata-doce foi ilustrada.*

1 Descasque a batata e corte em fatias iguais. Sobreponha poucas fatias e corte verticalmente em palitos de tamanho igual.

2 Corte os palitos horizontalmente em cubos iguais. O tamanho dos cubos pode variar (ver box, à direita).

### O TRUQUE DO CHEF

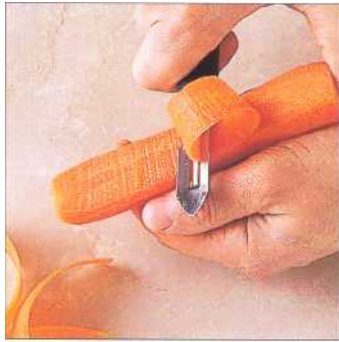
#### COMO FAZER *MIREPOIX* E *BRUNOISE*

*O preparo de legumes em cubos é clássico na cozinha francesa.* Mirepoix, *tempero básico para sopas e cozidos, leva o nome de seu criador, duque de Lévis-Mirepoix, século XVII.* Brunoise *é a clássica guarnição do consomê.*

*Mirepoix* é uma mistura de cubos desigualmente cortados de cenoura, cebola e aipo, o alho-poró também é muito utilizado.

*brunoise* são cubos bem pequenos de cenoura, aipo, alho-poró ou berinjela. Usa-se separados ou misturados.

## COMO PREPARAR TIRAS DE LEGUMES

*As tiras são lâminas finas feitas com o descascador de legumes. É uma técnica perfeita para raízes alongadas, principalmente cenouras, por sua textura firme e fibrosa, e também para berinjelas. Use tiras de legumes como acompanhamento em saladas e refogados. São também uma bonita guarnição.*

Descasque o legume e jogue fora a casca. Segure o legume com firmeza e passe o descascador em toda a sua extensão vertical, fazendo pressão. Se não for usar logo, mantenha as tiras em água gelada.

## COMO MUDAR A FORMA

*Esta clássica técnica francesa "transforma" os legumes em caprichados barrilzinhos ou em formas de azeitona, tradicionalmente com cinco ou sete faces, fazendo lembrar um broto de legume.* O *rabanete e a cenoura são mostrados aqui; a batata, o nabo, a berinjela e o pepino também podem ser preparados dessa forma.*

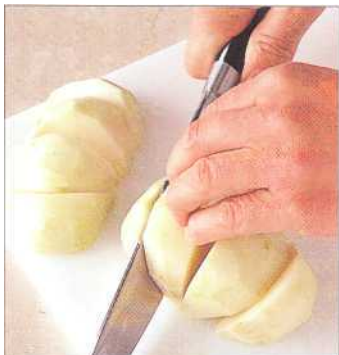
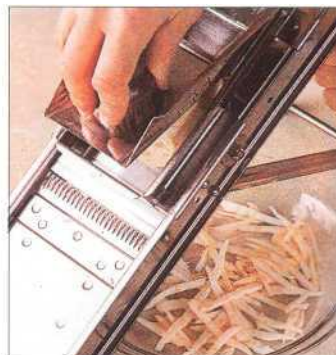
1 Corte o legume em quatro quartos, e os tubulares

1 Corte o legume em quatro I quartos, e os tubulares como a cenoura em pedaços de 5 cm.

2 Com cuidado, apare todas as partes salientes usando uma faquinha afiada, arredondando a forma.

3 Corte uma fatia do legume de uma ponta à outra, virando-o levemente até ganhar a forma de um barril.

## COMO PREPARAR TUBÉRCULOS OU LEGUMES NODOSOS

O *aipo-rábano, a alcachofra de Jerusalém e a couve-rábano são legumes nodosos que parecem difíceis de manipular, mas a técnica de preparo é bem simples. Tire a casca com uma faquinha afiada e corte a polpa em fatias, fitas, palitos ou rale, dependendo de como vai usar {ver box, à direita). Depois mergulhe-os imediatamente em água acidulada para evitar descoloração (ver box, p. 161).*

FATIANDO A COUVE-RÁBANO
Corte a couve-rábano ao meio, verticalmente, vire a parte cortada para baixo sobre uma tábua e divida em quatro.

PALITOS DE AIPO-RÁBANO
Instale a grade grossa do ralador (ver box, acima) com 5 mm de espessura. Passe o aipo-rábano sobre a grade.

### RALADOR

Para picar legumes firmes como raízes e tubérculos, use um ralador, chamado *mandoline.* Os profissionais são de aço inoxidável (ver abaixo e na p. 169). Vêm com uma lâmina fina, outras mais grossas em forma de grade e um cortador ondulado para fazer *pommes gaufrettes* (ver p, I69). Têm também um suporte que protege os dedos e firma o legume.

Os raladores mais simples são de madeira com lâminas de aço (ver acima). Você pode usar o ralador para picar com mais rapidez, prendendo o legume no suporte e movimentando-o num vaivém sobre a lâmina. A grossura das fatias é ajustável.

### LEGUMES NODOSOS

LEGUMES NODOSOS

Apesar da aparência estranha, os legumes nodosos são tão versáteis quanto as batatas.

- Fatie ou pique e ferva ou cozinhe no vapor Passe na manteiga ou azeite e salpique com ervas frescas.
- Fatie ou pique e pré-cozinhe. Asse ou grelhe com ervas e temperos.
- Fatie ou pique e cozinhe e amasse com manteiga ou azeite, alho amassado e temperos.
- Crus, corte-os em palitos finos ou rale e mergulhe em vinagrete ou maionese.

# BATATAS

Embora as batatas tenham muitas formas e cores (ver box na p. 169), elas têm duas categorias básicas — as cerosas e as farinhosas. Para obter melhor resultado, é importante escolher a variedade certa. As cerosas têm mais umidade e pouco amido e são ideais para fazê-las *sautée,* cozidas e em saladas. As farinhosas têm mais amido, por isso são mais leves e porosas. São ótimas para "assar" e ficam mais Cremosas em purês e gratinados.

LEGUMES EXÓTICOS

### LEGUMES EXÓTICOS

As batatas, hoje, são muito comuns, mas já foram tão exóticas para os europeus quanto o inhame hoje. Eram a comida básica dos incas peruanos e foram introduzidas na Inglaterra no século XVI, por Sir Francis Drake, No princípio elas foram tidas como adequadas só para animais e responsabilizadas por doenças como a lepra.

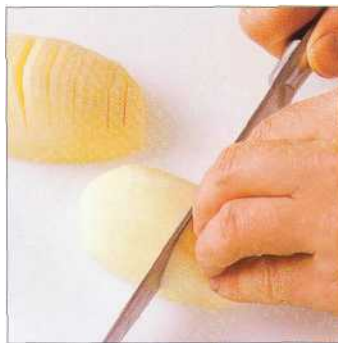
*Sir Francis Drake (1540-1596)*

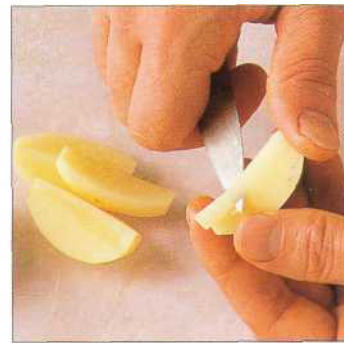
## LAVANDO

*A casca da batata é saborosa e tem muitos nutrientes, por isso é melhor não tirá-la para cozinhar. Esfregar ou raspar sob a água é melhor do que descascar.*

Segure a batata sob água corrente e remova os "olhos" com a ponta da faca. Esfregue a casca com uma escova para remover a terra.

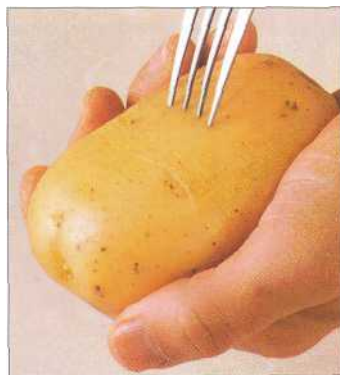
## PREPARANDO A BATATA PARA ASSAR OU GRELHAR

*As batatas podem ser assadas ou grelhadas com ou sem a casca. As pequenas podem ficar inteiras, mas as grandes devem ser preparadas no estilo* hasselback, *ou cortadas em pedaços. As* pommes châteaux *são a clássica forma francesa. Ver na p. 188 e 189 duas técnicas diferentes de assar.*

*HASSELBACK*

Tire uma fatia da base da batata para firmá-la. Faça finos cortes paralelos do alto até quase embaixo.

*POMMES CHÂTEAUX*

Corte a batata no sentido vertical, em quatro partes. Apare a parte plana de cada quarto para arredondá-lo.

## FURE A BATATA PARA ASSAR

*As batatas grandes e farinhosas assam melhor com casca. Para evitar que a casca se rompa no cozimento, fure-a com um garfo. Se quiser, esfregue a casca com óleo e sal para que fique crocante ou asse-a em uma camada fina de sal. Você também pode assar as batatas em espeto de metal — assim o calor chega mais depressa ao centro.*

Esfregue a batata (ver acima) e espete toda a parte de cima com um garfo, perfurando a polpa. Asse a 220° C, de 1 a 1 e 1/2 horas.

## COMO FAZER *POMMES* PARISIENSES

*Este é o clássico estilo francês de preparar batatas* sautée. *O nome vem do boleador, utensílio usado para fazer bolinhas de melão e cortar a batata, chamado em francês de* cuillère parisienne *(colher parisiense). As bolinhas são cozidas na manteiga, ou manteiga e óleo, até ficarem douradas. As batatas grandes e farinhentas são as melhores — ficam mais crocante do que as cerosas.*

Pressione o boleador para dentro da batata e retire quantas bolas for possível. Ponha-as numa vasilha de água fria enquanto você trabalha.

## COMO PREPARAR BATATAS PARA FRITAR

*Há várias formas de preparar batatas, desde os comuns* chips *até as elaboradas batatas onduladas ou* gaufrettes. *Geralmente, elas têm tamanho e espessura uniformes e são descascadas. Ponha-as em água fria enquanto vai cortando para evitar descoloração. Isso também remove um pouco do amido e deixa-a mais crocantes. Escorra os pedaços e seque-os bem antes de jogá-los em óleo quente — ver na p. Í91 a técnica para fritar batatas.*

### A MÃO

*Uma faca bem afiada corta palitos grossos, como as* pommes pont neuf *mostradas aqui. As batatinhas fritas e* allumettes *também podem ser cortadas a mão, mas ficam mais regulares se cortadas num ralador.*

*POMMES PONT NEUF*
Com o nome da ponte mais antiga de Paris, elas são servidas em forma de palito. Tire as pontas e os lados da batata, depois corte fatias de 1 cm de espessura. Sopreponha as fatias e corte palitos de 1 cm.

### COM APARELHO

O *ralador é o melhor utensílio para cortar as clássicas batatas fritas da espessura de um* wafer. Ver *box na p. 167 para mais informação sobre os raladores.*

*POMMES ALLUMETTES*
Trabalhe a batata sobre a grade fina com 3 mm de espessura. As *pommes pailles* (batata palha) são feitas da mesma maneira, com a rampa posicionada em alinhamento com a lâmina reta.

*POMMES FRITES*
Trabalhe a batata sobre a grade mais grossa com 5 mm de espessura.

*POMMES GAUFRETTES*
Use o cortador ondulado com 1 cm de espessura. Passe a batata e descarte a primeira fatia. Vire-a em 90° e corte a próxima fatia. Repita o procedimento, girando a batata em 90° a cada fatia.

*POMMES SOUFFLES*
Trabalhe a batata sobre a lâmina reta com 3 mm de espessura.

### BATATAS VELHAS

BATATAS VELHAS

A *quantidade de amido aumenta com a maturidade.*

**CARÁ:** Casca e polpa brancas e textura úmida. Para cozinhar e assar.

**DESIRÉE:** Casca vermelha e polpa clara. Para cozinhar, fritar e assar.

**KING EDWARD:** Casca clara com manchas rosadas, textura farinhosa. Para amassar, fritar grelhar e assar.

**MARIS PIPER:** Casca clara, polpa creme e textura farinhosa. Para cozinhar, fritar, grelhar e assar.

**PENTLAND SQUIRE:** Casca clara, polpa creme e textura farinhosa. Para amassar, grelhar e assar.

**VERMELHO ROMANO:** Casca vermelha, polpa creme e textura **macia** e seca. Para cozinhar.

### BATATAS NOVAS

BATATAS NOVAS

*São* vendidos sem estarem *totalmente maduras. São mais doces e* têm *textura cerosa.*

**ESTIMA:** Casca amarelo-clara, polpa clara e Cremosa, textura **úmida e firme. Para cozinhar,** fritar e assar

**JERSEY:** Casca amarela, polpa cerosa e Cremosa. Para cozinhar, e saladas.

**MARIS BARD:** Casca branca, polpa quase branca. Para cozinhar, e saladas,

**ROCKET:** Casca branca, polpa branca, firme e cerosa. Para cozinhar, e em saladas.

**WILJA:** Casca amarela, polpa amarelo-clara, textura firme e seca. Para cozinhar, amassar, fritar e assar.

*ALLUMETTES*

*FRITES*

PONT *NEUF*

*GAUFRETTES*

*SOUFFLES*

# COGUMELOS

O termo "cogumelo" é usado genericamente para toda a família de fungos comestíveis. Existem três grandes categorias: os cogumelos comuns brancos e cultivados, os exóticos cultivados como o *shiitake* e o cogumelo ostra, e os fungos selvagens como os *chanterelles, cépes* e as trufas.

### *DUXELLES*

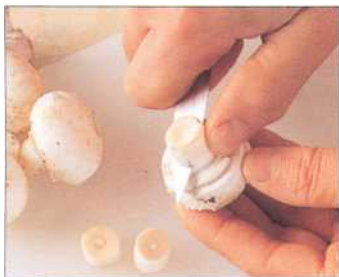
*Duxelle* é uma clássica combinação francesa de cogumelos picados bem finos e Cebolinha verde ou cebola sautée em manteiga, até ficarem quase secos. Usado como recheio (ver *Filé Wellington* na p. 25) ou guarnição. Diz-se que foi criada por La Varenne, *chef* do marquês d'Uxelles.

### TRUQUE DO CHEF

#### PARA PICAR BEM FINOS OS COGUMELOS

Um método rápido de picar cogumelos para *duxelles é* usar duas facas grandes juntas. Firme as pontas das lâminas com uma mão e pique com movimento de balanço. Isso reduz o tempo em que os cogumelos ficam em contato com o ar. Para *duxelles* mais brancas, use somente o chapéu dos cogumelos.

## COMO PREPARAR COGUMELOS CULTIVADOS

*Os cogumelos cultivados podem ser consumidos crus ou cozidos. Comumente, os brancos são cultivados em composto pasteurizado, portanto podem ser apenas lavados. Se estiverem sujos, esfregue-os levemente. Não os mergulhe na água, pois ficarão encharcados. Os botões podem ser servidos inteiros ou cortados ao meio, e os maiores podem ser fatiados ou picados.*

1 Tire as pontas fibrosas dos talos com uma faca

I Tire as pontas fibrosas dos talos com uma faca pequena. Reserve-os para usar em sopas ou caldos.

2 Limpe os cogumelos delicadamente com uma toalha de papel umedecida para remover o que restar do composto.

CORTANDO EM FATIAS
Ponha o cogumelo com o lado do talo para baixo na tábua de picar. Faça fatias na vertical com faca afiada.

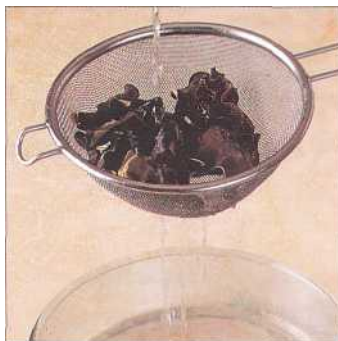
## PREPARO DOS COGUMELOS SELVAGENS

*Os cogumelos selvagens frescos deterioram rapidamente, por isso use-os o mais depressa possível. Se for guardá-los por pouco tempo, mantenha-os num saco de papel dentro da geladeira. A maioria não precisa ser lavada nem descascada.*

1 Esfregue delicadamente a terra que possa ter ficado presa no cogumelo com escova ou pano secos. Tenha cuidado para não danificar o delicado chapéu.

2 Corte fora as pontas fibrosas dos talos com uma faquinha. Deixe o máximo possível de polpa. A maioria dos cogumelos selvagens é usada inteira ou simplesmente cortada ao meio no sentido vertical, para preservar sua bonita forma, mas também pode ser fatiada como os cogumelos cultivados.

## COMO PREPARAR ORELHAS-DE-PAU

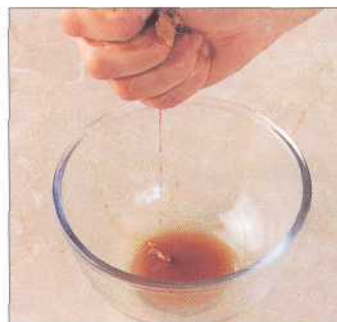
*Também conhecidos como orelhas-de-nuvem, as orelhas-de-pau são fungos asiáticos Comumente vendidos secos. Eles precisam ser hidratados antes de usar e dilatam-se em lóbulos gelatinosos e escuros, até cinco vezes mais do seu tamanho original. São usados em refogados, sopas e assados em panela.*

Deixe as orelhas-de-pau de molho como os cogumelos secos abaixo, depois lave-os em água fria corrente para retirar os grãos de terra. Seque-os totalmente com toalha de papel e corte os talos centrais duros. Fatie ou pique-os de acordo com a receita.

### COGUMELOS SELVAGENS

COGUMELOS SELVAGENS
***CÉPE:*** o *porcini*, "porquinho", tem forma rechonchuda e chapéu bulboso.
***CHANTERELLE:*** matizes dourados e côncavo, com gosto de damasco.
***MOREL:*** cabeça cônica e alongada e parte externa como favo de mel, com uma doce intensidade que rivaliza com as trufas.
***PIED DE MOUTON* (OU *HEDGEHOG*):** cor de creme e carnudo, com pequenos espinhos sob as lamelas.

## RECONSTITUINDO OS COGUMELOS SECOS

*Muitas variedades de cogumelos são vendidas secas. Entre elas estão as variedades asiáticas como o* shiitake *e os cogumelos ostras, e as selvagens como os* moreis, cépes *e* chanterelles. Os *cogumelos selvagens secos são caros e seu sabor é altamente concentrado, portanto, mesmo uma pequena quantidade dará ao prato riqueza e profundidade soberbas. Use em caldos, sopas, omeletes, risotos, molhos para massas e em refogados.*

1 Ponha os cogumelos numa vasilha e cubra com água morna. Deixe de molho de 35 a 40 minutos ou até ficarem macios.

2 Escorra e depois esprema para extrair o líquido. Separe o líquido para usá-lo com os cogumelos.

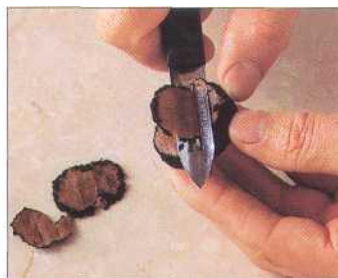
### SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Ao colher cogumelos selvagens, não coma nada que não possa ser identificado como comestível. Consuma-os o mais rápido possível, pois se deterioram rapidamente.

De cima para baixo: *shiitake; pied bleu; chanterelle;* orelha-de-pau; *pied de mouton*

## TRUFAS

*Há duas espécies principais — a trufa preta francesa de Périgord e a trufa branca de Piemonte, ao norte da Itália. A trufa preta é consumida crua, utilizada em recheios e molhos, e refogada ou assada em pastelaria. As trufas brancas usualmente são consumidas cruas.*

LIMPANDO A TRUFA PRETA
Cuidadosamente, esfregue a trufa com uma escova. Se preferir, tire a pele nodosa com um descascador de legumes, corte-a em camadas finas e use em pratos cozidos.

FATIANDO A TRUFA
Fatie as trufas brancas ou pretas com um descascador de legumes o mais fino possível. Use-as em cozidos ou salpique-as em massas, risotos ou polentas.

# VAGENS

Esta classificação divide-se em dois tipos: as que são consumidas verdes e ainda na fava, como a vagem comum, o feijão verde e o quiabo; e as sementes maduras que são debulhadas, como as ervilhas de jardim e os feijões maiores.

O TRUQUE DO CHEF

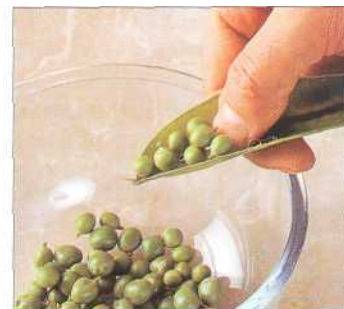
O TRUQUE DO CHEF

### TESTANDO A IDADE

A vagem da maioria dos feijões secos, com exceção dos grandes e do feijão francês ainda verde, deve quebrar facilmente quando dobrada ao meio, Se não quebrar, é porque foi colhida muito tarde ou guardada por muito tempo.

## ERVILHAS

*Algumas variedades de ervilhas, como a vagem comum e as ervilhas doces, são colhidas verdes e consumidas na vagem. Só é preciso tirar o fio antes de usá-las cruas em saladas ou cozidas. Outras ervilhas são colhidas mais tarde, quando as vagens estão cheias. Essas são debulhadas e as vagens descartadas. Ambas cozinham rapidamente, seja no vapor, em água ou refogados.*

TIRANDO O FIO
Nas vagens comuns e ervilhas doces, quebre o cabinho e puxe o fio.

DEBULHANDO
Pressione a base da vagem para abrir e passe o dedo para remover os grãos.

## FEIJÕES VERDES

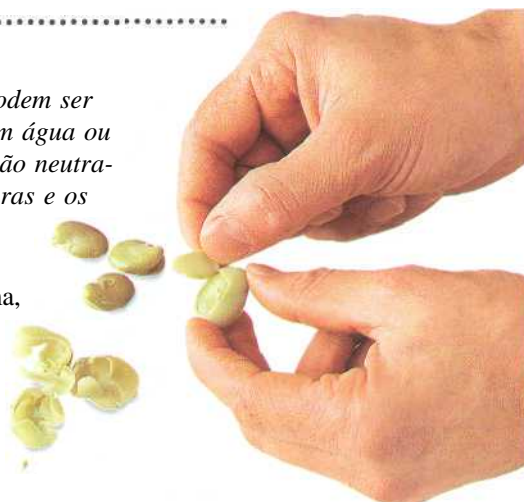
*Algumas variedades de feijões são consumidas inteiras, inclusive a vagem. A vagem do feijão verde é maior e mais chata, e contém vários grãos arroxeados. Deve-se tirar o fio e fatiar antes de cozinhar. A vagem do feijão francês é alongada e cilíndrica, e só é preciso cortar as pontas. Consomem-se inteiras, em pedaços pequenos ou fatiadas na diagonal.*

1 Quebre o cabinho da vagem do feijão verde e puxe o fio. Faça o mesmo do outro lado.

2 Fatie-as na diagonal com uma faca de cozinha. Corte pedaços menores para cozinhar mais rápido.

## FEIJÕES GRANDES

*Os feijões grandes e ainda verdes são tenros e podem ser comidos inteiros. Primeiro, cozinhe-os sempre em água ou vapor, pois certos grãos contêm toxinas que só são neutralizadas no cozimento. As vagens maduras são duras e os feijões precisam ser debulhados e descascados.*

Debulhe os feijões maduros como as ervilhas acima, e descarte a vagem. Para tirar a pele, escalde os grãos e faça um corte na pele em volta de uma ponta com uma faquinha. Pressione o lado oposto entre os dedos, espremendo o feijão para fora.

## QUIABO

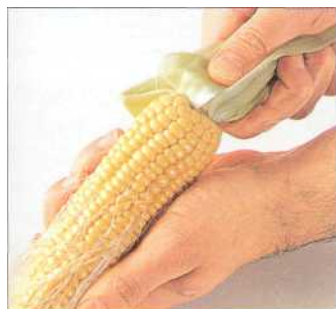
*Também conhecido como* ladies' fingers *e* bindhi, *o quiabo geralmente é servido cozido inteiro em refogados ou em fatias nos pratos temperados com* curry *ou ensopados. São muito usados na cozinha caribenha por sua propriedade natural de engrossamento (veja* o *box à direita).*

Para cozinhar o quiabo inteiro, retire o cabo. Apare ao redor dessa ponta, dando uma forma cônica. Isso evita que a vagem fure e solte seu sumo viscoso (ver box, à direita).

# MILHO-VERDE

Tudo do milho é aproveitado. Tradicionalmente, é cozido sem a palha e servido com manteiga, ou os grãos cozidos. Na cozinha mexicana e na brasileira, a palha é usada para fazer *tamales* e pamonhas.

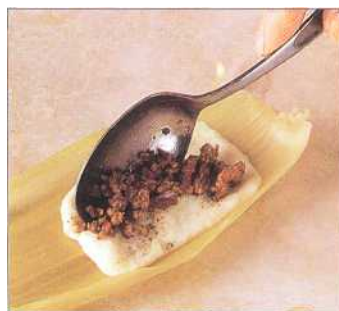
## ESPIGAS E GRÃOS

*O milho-verde pode ser cozido ou grelhado "na espiga" e somente a palha e os cabelos são removidos; ou os grãos podem ser cortados da espiga e cozidos separadamente.*

1 Retire a palha, segurando firme as folhas e puxando-as com força para trás.

2 Tire os cabelos. O milho está pronto para ser cozido inteiro "na espiga".

3 Para cortar os grãos, segure a espiga e passe a faca de comprido.

## USANDO A PALHA DE MILHO

*No México, a palha de milho seca é usada para fazer* tamales *(ver a receita no box ao lado). Aqui estamos usando uma palha de milho-verde. Depois de remover a palha (ver passo 1, acima), seque-a no forno a 150°C por cerca de 10 minutos.*

1 Pressione com os dedos uma porção de massa na parte mais larga da palha. Espalhe um pouco do tempero apimentado em cima.

2 Dobre as partes maiores da palha sobre o recheio. Vire para cima as mais curtas e amarre bem firme com cordão.

### ENGROSSADOR NATURAL

VAGENS & MILHO-VERDE
ENGROSSADOR NATURAL

O quiabo contém um sumo espesso que é liberado quando a vagem é cortada. Essa substância gelatinosa age como um engrossador natural em pratos temperados com curry e em sopas, como o famoso gumbo da Louisianna (ver p. 28). Para soltar o sumo, fatie o quiabo no preparo. Não esqueça que o sumo se tornará viscoso se cozido por muito tempo. Por isso, cozinhe-o até ficar tenro e evite as vagens velhas e duras, que tendem a ficar moles.

### *TAMALES*

*TAMALES*

*40 palhas secas ou verdes*
*I 75 g de gordura de porco*
*450 g de farinha de fubá*
*3 dentes de alho picados*
*1 cebola picada*
*1/4 de colher (sopa) de cravo*
*1/4 de colher (sopa) de canela*
*2 colheres (sopa) de manteiga*
*450 g de carne de porco picada*
*1* chili *vermelho sem semente* e *picado bem fino*
*Sal* e *pimenta-do-reino fresca*

Se usar palhas secas, deixe-as de molho em água fria por I hora e estenda-as para secar Misture a gordura e o fubá formando uma massa. Pressione um pouco da massa na parte mais larga da palha formando um retângulo.

Recheio: refogue rapidamente o alho, a cebola e os temperos na manteiga quente. Junte a carne de porco e o *chili.* Cozinhe até a carne dourar por 5 minutos. Tempere bem. Espalhe o recheio no meio da massa. Embrulhe com a palha e amarre bem. Cozinhe no vapor por I hora. Retire o cordão antes de servir O recheio é comido com os dedos.

# A FAMÍLIA DAS CEBOLAS

Os membros da família das cebolas são essenciais em um grande número de pratos, seja como tempero sutil, seja como ingrediente principal. Quando são preparados corretamente, como os métodos aqui mostrados, soltam seu aroma mais rapidamente e são digeridos mais facilmente.

### CEBOLAS SEM LÁGRIMAS

Depois de cortada, a cebola tem um cheiro forte e desprende óleos voláteis que fazem os olhos lacrimejar Algumas soluções ajudam a diminuir o problema.

Um método é descascar as cebolas submersas numa vasilha de água e depois fatiá-las sob a torneira.

Outra técnica é não tirar a base da raiz para fatiar (ver acima). Mastigar um pedaço de pão enquanto estiver fatiando ou picando também funciona.

## COMO DESCASCAR E FATIAR AS CEBOLAS

As *cebolas precisam ser descascadas para remover a pele ressecada. Aqui mostramos a técnica de fatiar a cebola em anéis. Para obter fatias em forma de meia-lua, corte a cebola ao meio verticalmente, vire o lado cortado para baixo e corte fatias verticais.*

1 Corte a ponta da raiz sem cortar a cebola. Descasque com uma faquinha.

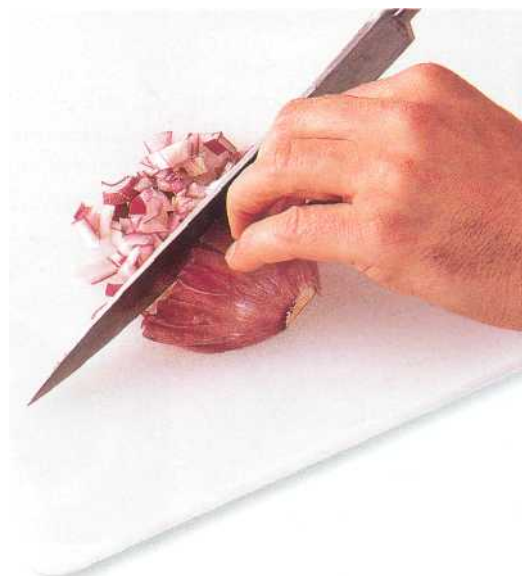
2 Corte a base dura da raiz com uma faca afiada. Reserve para usá-la em cozidos.

3 Ponha a cebola de lado e corte de cima para baixo em anéis. Se quiser, solte-os.

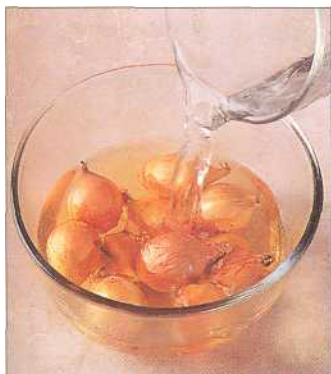
## CEBOLAS CORTADAS EM CUBOS

*Muitas receitas pedem cebolas em cubos ou picadas.* O *tamanho vai depender dos primeiros cortes. Não corte a base da raiz para evitar que a cebola se desmanche enquanto trabalha; isso também evita ardência dos olhos (ver box, acima).*

1 Corte a cebola ao meio, verticalmente. Vire a parte cortada para baixo e faça uma série de cortes horizontais, deixando a base dura da raiz.

2 Faça vários cortes verticais na cebola, sem atingir a base dura da raiz.

3 Segure a cebola com firmeza sobre a tábua de picar e corte de um lado ao outro formando cubos. Para obter cubos menores, continue a picar até obter o tamanho desejado. A base da raiz pode ser usada em caldos.

## COMO PREPARAR CEBOLAS PÉROLAS

*Estas pequenas cebolas, também conhecidas como Cebolinhas ou botões de cebola, são ideais para assar inteiras ou usar em picles. A pele é fina e às vezes difícil de ser removida. Mergulhá-las em água quente ajuda a descascar mais facilmente.*

1 Ponha as cebolas numa vasilha e cubra com água quente. Deixe de molho até amolecer a casca.

2 Escorra a água, lave as cebolas sob água fria corrente e retire a casca com uma faquinha. Mantenha o máximo possível a ponta do talo para evitar que a cebola se abra. Descarte a casca.

## CORTANDO ALHO-PORÓ

0 *alho-poró geralmente é usado inteiro, levemente refogado em caldos ou assados* au gratin. *fatiado, pode ser assado em* quiches, *ou enriquecer sopas e cozidos. Em cubos, é usado como condimento na cozinha francesa (ver* mirepoix, *p. 166). Para cozinhá-lo inteiro, é preciso lavá-lo bem para retirar a terra.*

1 Corte as folhas verdes. Lave-o em água fria corrente para remover toda a terra.

2 Corte-o ao meio, na vertical. Vire a parte cortada para baixo e fatie na horizontal.

## COMO ESMAGAR ALHO

*Escolha cabeças de alho firmes e redondas, e separe os dentes antes de tirar a casca.*

1 Vire a faca de lado sobre um dente de alho e bata

I Vire a faca de lado sobre um dente de alho e bata na lâmina com o punho.

2 Tire a casca e corte-o ao meio, na vertical. Remova o centro verde.

3 Pique o dente bem fino, movendo a faca num movimento de balanço.

## CORTE DAS CEBOLINHAS VERDES NO ESTILO ASIÁTICO

*Cebolinhas verdes são usadas com freqüência na cozinha asiática, especialmente em refogados rápidos e sopas. As Cebolinhas verdes fatiadas ou em tiras, tanto a parte branca quanto a verde, também são usadas como condimentos ou guarnição para arroz ou talharim, salpicadas sobre o peixe cozido ou refogado, ou ainda em carnes.*

CORTE EM TIRAS
Retire a ponta mais verde. Corte a parte mais clara ao meio, na vertical. Depois em tiras.

CORTE EM FATIAS TRANSVERSAIS
Comece na parte mais escura e fatie na transversal, usando o nó do dedo como guia. Fatie até o fim, perto da raiz; descarte a raiz.

# LEGUMES INCOMUNS

Legumes vindos da África, da Ásia, da América do Sul e do Oriente Médio hoje são encontrados com mais facilidade. Às vezes são variedades exóticas de tipos mais conhecidos como berinjelas e rabanetes, mas também podem ser espécies completamente novas que exigem métodos diferentes de preparo e cozimento. As algas secas são mostradas na p. 177.

**1. BERINJELA** Existem muitas variedades de berinjelas além da mediterrânea, mais comum. São todas preparadas da mesma maneira (ver p. 178).

**2. BERINJELA BRANCA E AMARELA** É provável que o nome da berinjela, *egg-plant* (planta-ovo), derive dessa variedade branca vinda da África.

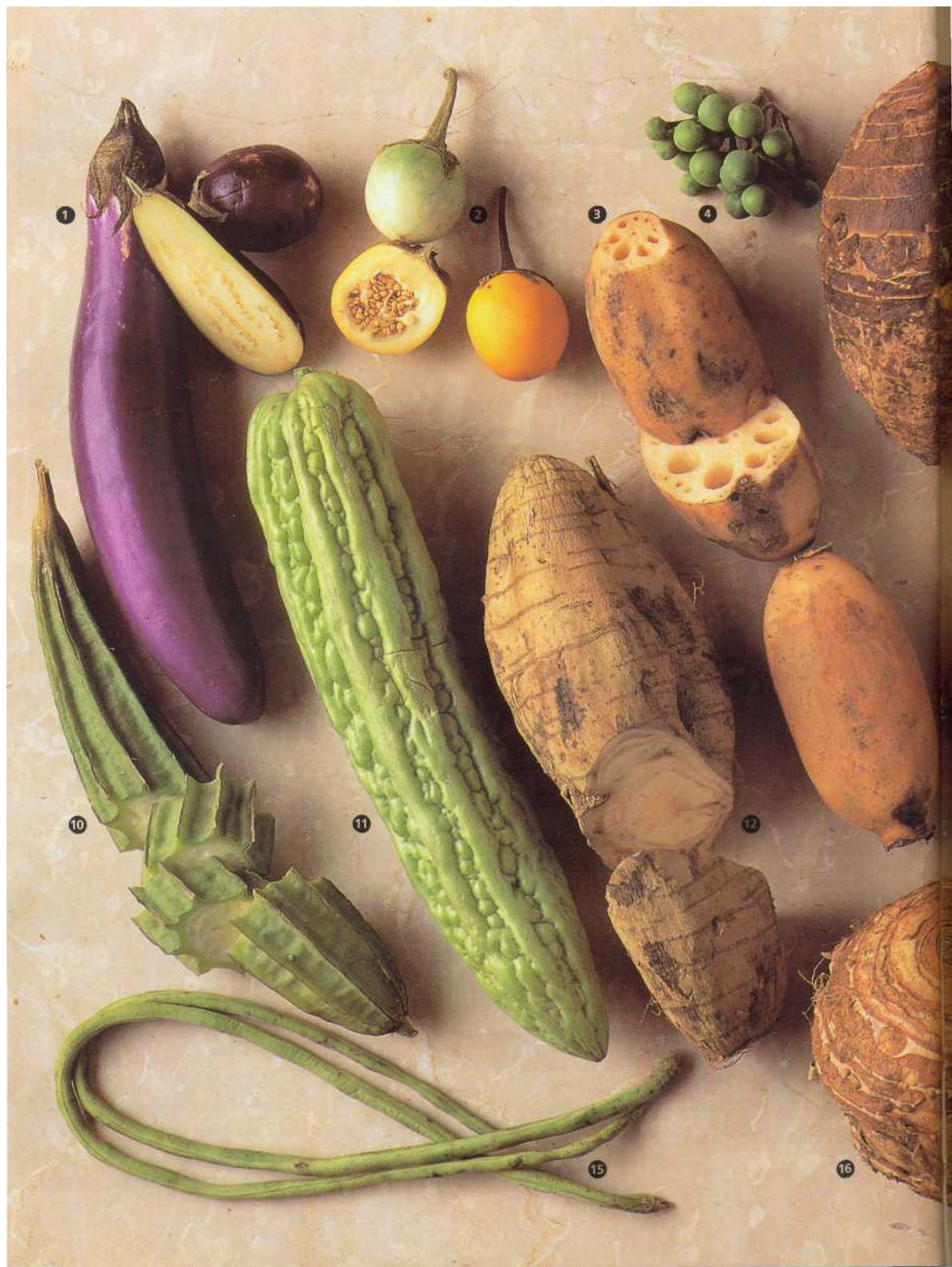
**3. RAIZ DE LÓTUS** Usada na cozinha chinesa, produz fatias muito bonitas. A casca deve ser retirada no preparo e depois de fatiada cozida no vapor ou refogado.

**4. BERINJELA-ERVILHA** Esta é a mais incomum das berinjelas, originária da Tailândia. E usada inteira em pratos temperados com *curry* ou em purês condimentados.

5. *DASHEEN* A casca grossa desta raiz tropical precisa ser tirada no preparo. A polpa pode ser cortada em pedaços, depois assada ou cozida.

**6. MANDIOCA É** uma raiz alongada, originária da África e da América do Sul. Descasque e cozinhe como batata.

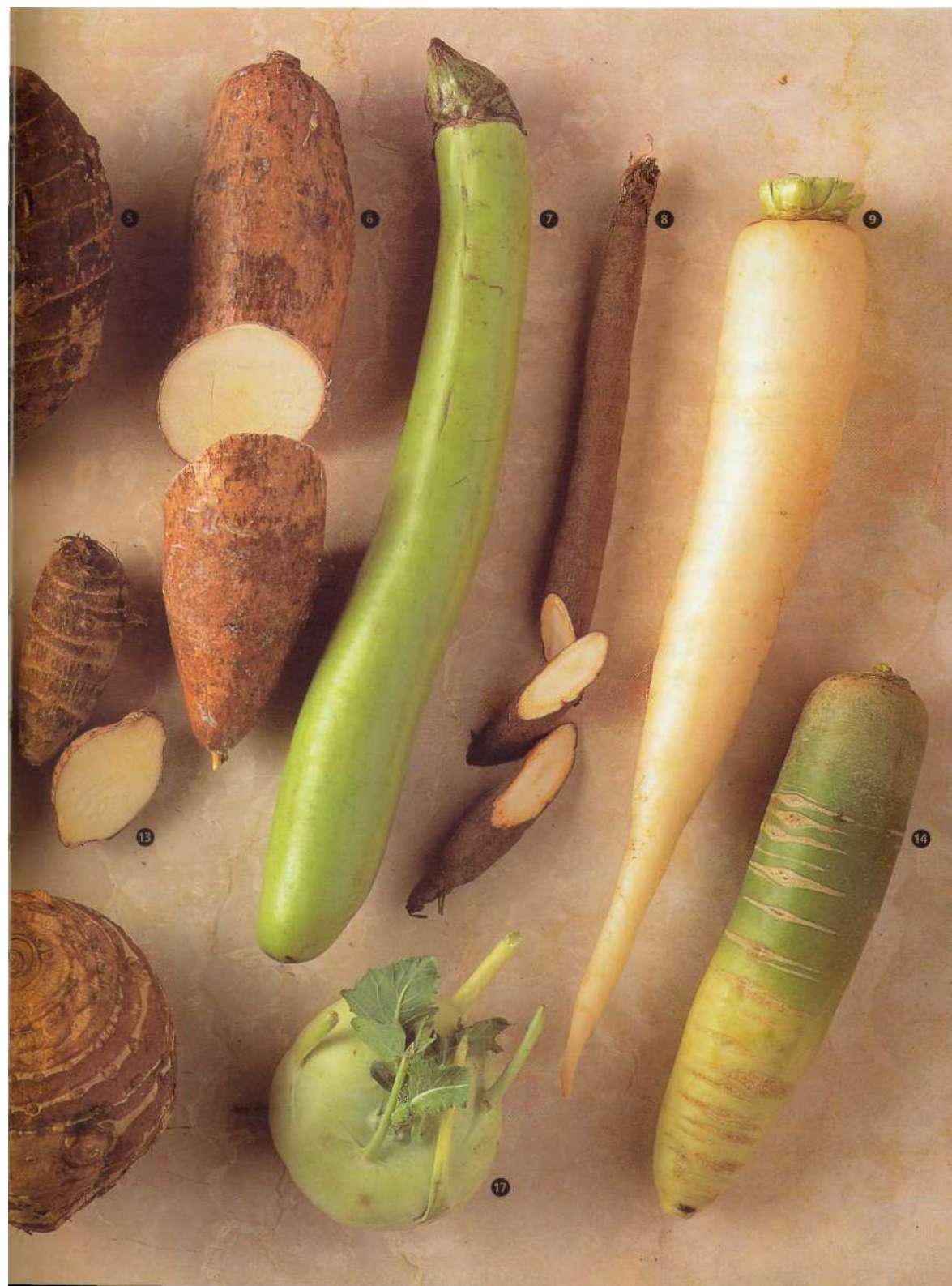
**7. BERINJELA *THAI*** É preparada como a branca ou a roxa (ver acima). A polpa deve ser fatiada e depois frita ou tostada. E muito usada em conservas,

**8. CERCEFI** Também conhecida corno planta ostra por ter gosto que lembra o fruto do mar Raspe a casca antes da polpa ser cozida. Corte em pequenos pedaços e ferva em água.

## ALGAS SECAS

1. *WAKAME* Sabor delicado. Boa em saladas, sopas e refogados. Também pode ser tostada e esmígalhada sobre o arroz.

2. ARAME Delicadamente aromática. Usada na sopa miso japonesa.

3. *KOMBU* Alga desidratada usada no *dashi* |aponês (ver p. 18).

4. *DULSE* De sabor salgado e apimentado, é especial para refogados e saladas.

9. *MOOLI* Este legume, também chamado de rabanete branco ou *daikon,* é muito usado na cozinha asiática. Pode ser cortado em tiras, consumido cru ou em fatias finas, refogadas ou cozidas no vapor

10. *LOOFAH* Cabaça muito usada na cozinha asiática, este legume precisa ser descascado antes de cozido no vapor ou refogado.

11. MELÃO AMARGO CHINÊS Cabaça do Oriente. A polpa precisa ser salgada (dégorgé) para extrair o amargor A polpa é melhor soutée ou refogada.

12. ARARUTA DO LESTE DA ÍNDIA Esta raiz dura com casca grossa é usada no Sudeste da Ásia em refogados. A polpa pode ser picada em fatias ou cubos.

13. *EDDO* Tubérculo do Leste da África e do Caribe, é preparado e cozido como a batata.

14. RABANETE PINGENTE Também chamado de rabanete verde, é bem amargo e originário da Ásia. É usado em picles e conservas ou picado em fatias e refogado.

15. FEIJÃO GRANDE DE JARDIM Este legume asiático pode ser cozido inteiro ou fatiado na diagonal como os fejões-trepadeiras.

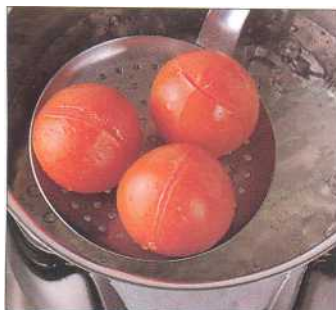
16. TARO Raiz dura e farinhenta do Sudeste da Ásia e da índia. Descasque no preparo e corte em pedaços grandes ou em fatias e cozinhe em água fervendo.

17. COUVE-RÁBANO Esse legume pouco conhecido é preparado e cozido como o nabo (ver p. 166).

# FRUTAS LEGUMES

Considerado frutas pelos botânicos porque contêm sementes, este colorido grupo é usado na cozinha como legumes. No caso dos pimentões e *chilis,* que também têm sementes, ver p. 180-181.

## COMO DESCASCAR, DESCAROÇAR E PICAR OS TOMATES

*Embora sejam mais consumidos crus ou cozidos com pele, as receitas de caldos, sopas e cozidos geralmente pedem tomates descascados, sem semente e picados, como no francês* concasée *de tomate. Antes de escaldar, corte o centro e entalhe uma cruz. As sementes amargas são mais fáceis de remover.*

1 Corte a pele do tomate em cruz e mergulhe-o em água
'l Corte a pele do tomate em I cruz e mergulhe-o em água
fervente por 10 segundos. Escorra e deixe em água fria.

2 Tire o tomate da água e puxe a pele solta, usando a ponta de uma faquinha.

3 Corte o tomate ao meio, um pouco por vez. Esprema as sementes em uma vasilha e retire todo o miolo.

4 Vire cada metade para baixo e corte na horizontal para fazer os cubos.

### MAÇÃS DO AMOR

MAÇAS DO AMOR

Os tomates chegaram à Europa, originários do Novo Mundo, em 1500, quando Cortez conquistou o México. Um de seus nomes era "maçã do amor", *pommes damour* em francês, talvez por sua reputação como afrodisíaco. E possível que as variedades antigas fossem mais alaranjadas, daí a corruptela italiana *pomodoro* "maçã dourada", ou *pomi di Mori,* "maçã mourisca", refletindo a rota para a Europa via Espanha.

*Cortez (1485-1547)*

## COMO SALGAR BERINJELAS

*Na maioria dos pratos a berinjela não precisa ser descascada. Mas pode conter sucos amargos que são extraídos com mais facilidade antes do cozimento. Esta técnica é chamada de salgar ou* dégorgé, *e é apropriada para as berinjelas que vão ser fritadas — a polpa fica mais firme e absorve menos óleo.*

Fatie a berinjela e espalhe as fatias em uma peneira, sem sobrepô-las. Salpique sal uniformemente. Deixe por 30 minutos. Lave em água corrente e enxugue-as antes de fritar.

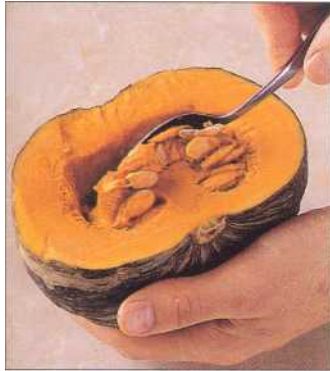
antes de fritar.

## PREPARO DAS BERINJELAS PARA ASSAR

*Para garantir que a polpa das berinjelas cortadas ao meio cozinhe por inteiro, talhe a superfície de ambas. Pode-se dar mais sabor à polpa inserindo lâminas de alho nas incisões antes de assar.*

Remova o cabo e o cálice (a parte verde ao redor da base) e corte a berinjela ao meio na vertical, usando uma faca de cozinha. Talhe a polpa com a ponta da faca, depois espalhe sal (veja acima).

## COMO PREPARAR ABÓBORA

*As abóboras de verão de casca fina podem ser consumidas cruas, como as abobrinhas e as abóboras compridas, e com casca. As abóboras de inverno, tal como a moranga, têm casca grossa firme, e precisam ser descascadas e cozidas. As variedades menores podem ser cortadas ao meio para cozinhar; as grandes são geralmente cortadas em cubo.*

ABÓBORA BOLOTA
Corte a abóbora ao meio na vertical, pelo meio do cabo. Retire as sementes e a polpa com uma colher e descasque.

ABÓBORA NOZ
Corte a abóbora ao meio. Descasque ou vá aparando a casca, depois corte a polpa em nacos.

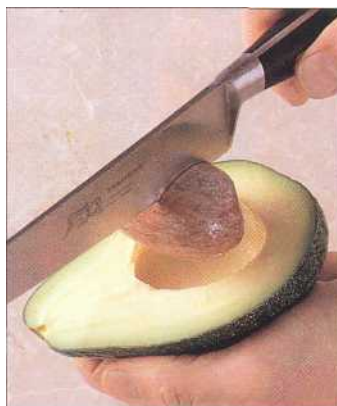
*SPAGHETTI SQUASH*
Corte-a ao meio e retire as sementes. Pincele azeite nas duas superfícies e tempere bem. Asse a 180°C por 30 minutos. Raspe a polpa usando um garfo. Isso formará fios que lembram *spaghetti.*

## PREPARO DO PEPINO

*Em geral consumidos crus, os pepinos também podem ser amassados em sopas, recheados e assados ou refogados. Na cozinha clássica francesa, a casca é sempre tirada e a polpa salgada* (dégorgé).

Tire aparas finas e espaçadas da casca, com uma faca *canelle.* Fatie o pepino na horizontal, salgue e escorra o líquido antes de servir.

## COMO DESCAROÇAR O ABACATE

*Para servir o abacate cortado ao meio, com recheio ou molho no centro, a casca deve permanecer. Mostramos a técnica mais comum; uma colher também pode ser usada.*

Corte o abacate ao meio na vertical. Gire as metades em direções opostas para separá-las. Com cuidado, espete o caroço com a lâmina da faca. Gire para deslocá-lo.

## COMO DESCASCAR E FATIAR O ABACATE

*Os abacates geralmente são servidos crus, mas também podem ser levemente cozidos. Para purês e patês, a polpa é extraída (ver à esquerda) e amassada. Para saladas, tira-se a casca e a polpa é fatiada ou cortada em cubos. Use faca ou colher inoxidáveis para cortar a polpa e pincele a superfície com suco de limão para evitar a descoloração.*

1 Talhe a casca do abacate no sentido vertical em quatro partes, depois erga uma ponta da casca e puxe as tiras para trás, deixando o máximo possível de polpa.

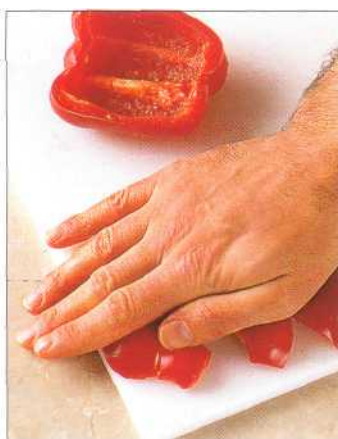
2 Corte finas fatias de abacate ao redor do caroço, horizontais ou verticais, para retirar a polpa. Pincele imediatamente as fatias com limão.

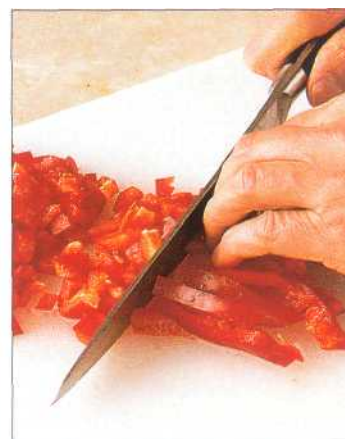
# PIMENTÕES

Pimentões doces ou *capsicums* são parentes dos *chilis*, mas são mais suaves, menos picantes e vão ficando mais doces à medida que amadurecem. São consumidos crus ou cozidos, e especialmente deliciosos assados (ver p. 189).

## PIMENTÃO FATIADO OU EM CUBOS

*Apenas quando recheados ou assados (veja abaixo) os pimentões ficam inteiros. Do contrário, normalmente são fatiados em anéis ou cortados em tiras ou cubos para serem servidos crus ou cozidos. E preciso tirar o miolo, cortá-los pela metade e tirar as sementes antes de fatiar ou picar.*

1 Corte em volta do miolo com uma faquinha e puxe-o para fora. Corte o pimentão ao meio na vertical. Retire sementes e nervuras.

2 Vire a polpa do pimentão para baixo sobre uma tábua de picar e pressione com força para achatá-la (assim será mais fácil fatiar).

3 Corte cada metade na vertical em fatias ou tiras do mesmo tamanho.

4 Para cortar em cubos, segure as tiras e corte na horizontal, formando cubos uniformes. Para cubos maiores, faça tiras mais largas.

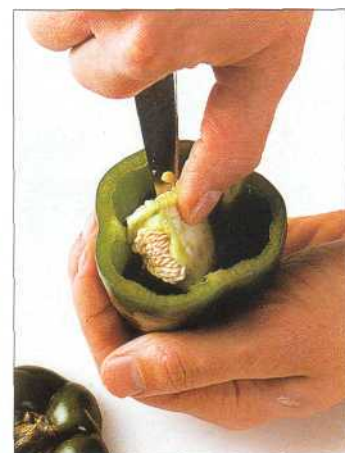
### CORES DIFERENTES

CORES DIFERENTES

Os pimentões têm uma maravilhosa variedade de cores. Os vermelhos e os verdes são os mais comuns, mas o amarelo, o laranja, o roxo e até o branco também são encontrados. Geralmente, os vários matizes indicam diferentes estágios de amadurecimento. O pimentão comum, por exemplo, está menos maduro quando está verde. Nesse estágio, tem um refrescante sabor de erva. Ao amadurecer fica vermelho, amarelo, laranja ou roxo e tem um sabor mais adocicado. Em geral, os pimentões pequenos verdes são menos doces e suculentos que os grandes de outras cores.

## PREPARO DE PIMENTÕES INTEIROS PARA ASSAR

*Os pimentões doces são perfeitos para rechear e assar. Naturalmente ocos depois que as sementes são removidas, a parte cortada da ponta dá uma ótima tampa e a polpa envolta pela pele segura bem o recheio durante o cozimento. A técnica mostrada aqui também é usada para pimentões que serão fatiados em anéis.*

1 Corte o quarto superior do pimentão que segura o cabo. Reserve para usá-lo como tampa do pimentão recheado que será assado.

2 Retire as sementes com a ponta de uma faquinha ou colher. O pimentão, agora, está pronto para ser recheado e assado.

# *CHILIS* (PIMENTAS)

A propriedade terrivelmente picante dos *chilis* exige que eles sejam manipulados com cuidado. Seja qual for a sua variedade, o seu tamanho e a sua cor, as técnicas de preparo são basicamente as mesmas.

## COMO PREPARAR *CHILIS* FRESCOS

*Uma vez cortados e abertos, os* chilis *causam ardência na pele (ver box, à direita), portanto prepare-os corn cuidado. Lave as mãos, a faca e a tábua de picar muito bem depois de trabalhar e não toque os olhos. Há quem use luvas de borracha para se proteger ainda mais.*

1 Corte o *chili* ao meio, na vertical. Retire as sementes
A Corte o *chili* ao meio, na I vertical. Retire as sementes e a membrana com uma faquinha.

2 Achate o *chili* com a palma da mão e corte em tiras horizontais.

3 Para cortar em cubos, segure firme as tiras e fatie em cubos de mesmo tamanho.

## REIDRATANDO *CHILIS* SECOS

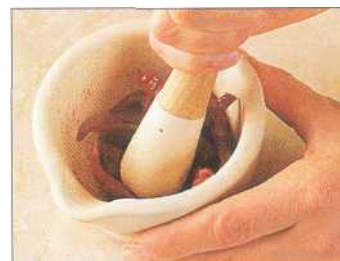
*Os* **chilis** *secos substituem os frescos no cozimento. Eles podem ser esmagados ou apenas amassados (com ou sem sementes), ou socados com pilão e transformados em pasta.*

1 Espalhe os *chilis* secos em uma assadeira e toste-os sobre uma grelha quente de 3 a 5 minutos, virando-os com freqüência.

2 Transfira-os para uma vasilha e cubra com água quente. Deixe por 1 hora.

3 Escorra a água e amasse-os com pilão para obter uma pasta. Depois passe a pasta na peneira para remover a pele.

**Da esquerda para a direita, no alto** "gorro escocês", ***japaleno,*** **serrano. Embaixo:** *habanero, chili* "olho de passarinho", ***chili*** **do Caribe**

4ÊÊÊ

### DE ONDE VEM A ARDÊNCIA?

DE ONDE VEM A ARDÊNCIA?

A intensa ardência dos *chilis* (pimentas) vem do composto capsina. Essa substância oleosa está presente em graus variados em todas as partes do *chili,* mas é mais concentrada na membrana e nas sementes. Por isso, são, em geral, removidas antes do cozimento. Em algumas variedades, a capsina é neutralizada à medida que a fruta amadurece, deixando-a menos ardida. Em geral, os *chilis* verdes são mais ardidos que os vermelhos, e os pequenos, mais que os grandes, mas nem sempre. Entre os mais ardidos estão a variedade *habahero* e o pequenino "olho de passarinho", além da malagueta brasileira e a murupi amazônica. Os mais suaves incluem o "banana doce" e os finos *chilis* verdes *Anaheim.* Experimente-os antes de decidir o mais adequado ao que precisa. Novas variedades estão sempre surgindo.

# Chiles Rellenos

*Um clássico popular da cozinha mexicana, o* chile relleno *é literalmente traduzido como "pimenta recheada". Tradicional em ocasiões festivas, os* chilis *são mergulhados em massa fina e em seguida fritos, para serem comidos com a mão em ocasiões informais. Aqui apresentamos também uma versão grelhada mais leve, sem massa, para que você possa escolher.*

DE 6 A 8 PORÇÕES

*26* chilis *variados* ('jalapeños, poblanos, Anaheims *vermelho e verde, "gorro escocês")*
*Óleo vegetal para fritura*
*225 g de queijo* Monterey Jack *ou* Cheddar, *ralado*
*2 colheres (sopa) de coentro fresco picado*
*Suco de 1/2 lima*

Prepare os *chilis* (ver box, abaixo). Aqueça 3 colheres sopa, de óleo numa frigideira e frite os *chilis* de 3-5 minutos, virando-os sempre. Frite poucos por vez e seque em papel-toalha.

Para *chilis* recheados com queijo, pressione com os dedos o queijo dentro de *jalapeños* e *poblanos*, cerca de 1 colher (sopa) para os *jalapeños* e 3 colheres (sopa) para os *poblanos.*

Para *chilis* recheados com caranguejo, tire todos os pedacinhos de concha ou cartilagem da carne (se for congelada ou em lata, escorra antes todo o líquido). Amasse a carne de caranguejo com um garfo e misture o coentro picado e o suco de lima; recheie os *chilis Anaheim* amarelo e "gorro escocês".

Para grelhar (todos eles): ponha os *chilis* numa assadeira e sobre uma grelha aquecida por cerca de 2 minutos, só até o queijo derreter.

Para fritar *(jalapeños, poblanos* e os *Anaheims):* faça a massa fina (ver box, ao lado). Aqueça cerca de 8 mm de óleo numa frigideira grande até ficar bem quente. Segure os *chilis* pelo cabo, mergulhe-os na massa até cobrir, depois frite-os aos poucos até ficarem dourados, por uns 2 ou 3 minutos. Seque em papel-toalha antes de servir.

### MASSA FINA PARA *CHILIS* FRITOS

*100 g de farinha* de *trigo*
*uma pitada* de *sal*
*I ovo*
*100 ml de leite*

Misture a farinha e o sal em uma vasilha e abra um buraco no meio. Quebre o ovo e jogue dentro. Aos poucos, vá misturando a farinha das paredes com o ovo, com uma colher de madeira. Quando estiverem quase misturados, despeje o leite para fazer uma massa uniforme. Se necessário, coe a massa para remover algum caroço (ver p. 39).

### *Preparo do* Chili

*A técnica que mostramos serve para* jalapeños, poblanos *e, se você quiser,* Anaheims *vermelhos. A forma dos* chilis *é preservada para que possam ser recheados. Para* chilis *arredondados como os* Anaheims *amarelos e "gorro escocês ", corte a ponta e retire o miolo e as sementes. Guarde a ponta cortada para usar como tampa.*

Faça um corte vertical no lado do *chili* com uma faquinha. Com os dedos, abra cuidadosamente o corte para expor as sementes.

Passe o dedo dentro do *chili* para remover as sementes, de cima para baixo. Lembre de lavar as mãos ou o sumo dos *chilis* provoca ardência.

# FOLHAS DE SALADA

Uma bonita salada é muito mais do que só a mistura das verduras. As folhas precisam ser frescas e crocantes, e estar perfeitamente limpas e secas. As técnicas para isso são mostradas aqui. Para molhos de salada, ver p. 230.

O TRUQUE DO CHEF

O TRUQUE DO CHEF

### CENTRIFUGADOR DE FOLHAS

Ele seca as folhas sem machucá-las. Ponha as folhas na cesta, feche e puxe o manipulador para girar a cesta. A água ficará dentro do tambor

## COMO PREPARAR ALFACE

*As alfaces têm um miolo duro e amargo que é melhor ser removido. As folhas precisam ser lavadas para eliminar toda a sujeira e completamente secas. A água que fica nas folhas fará com que murchem e diluirá o tempero.*

1 Descarte as folhas danificadas. Segure a cabeça da alface. Pegue o miolo duro e torça para arrancá-lo.

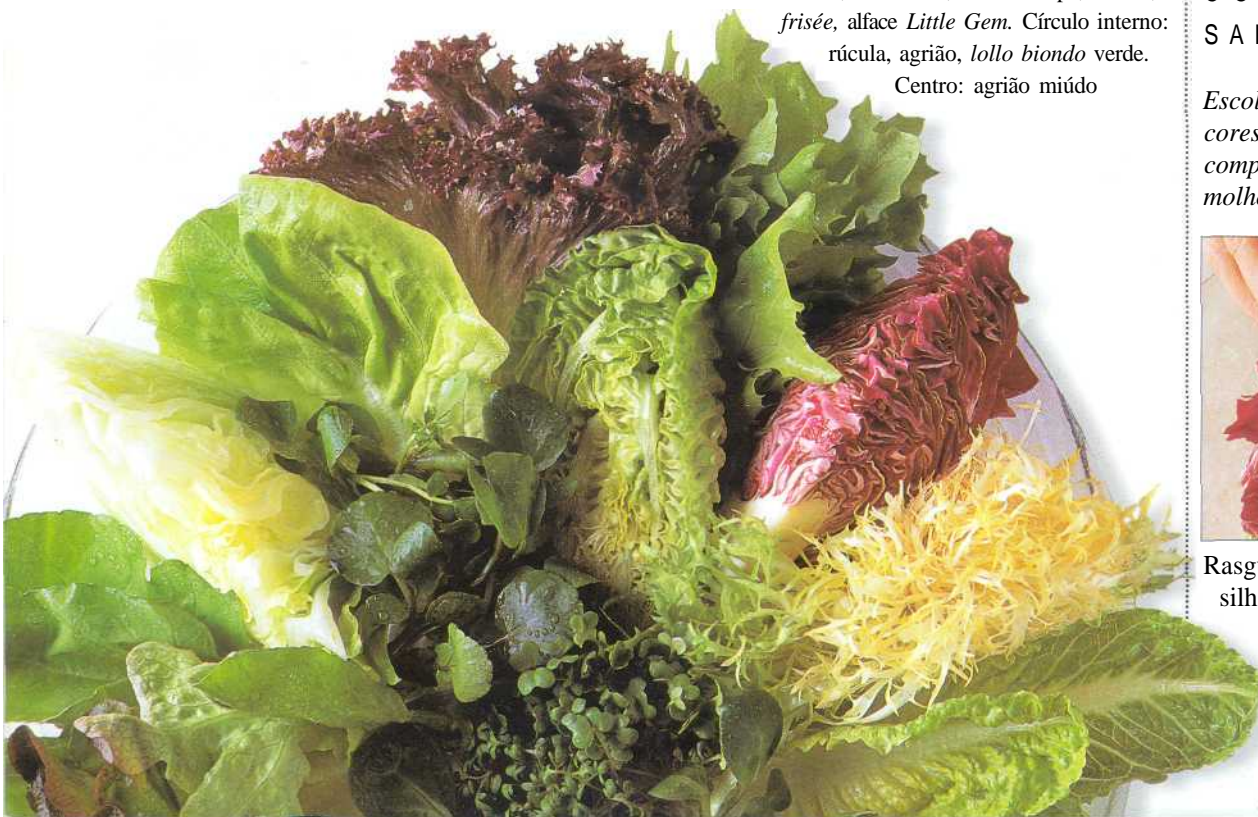
2 Lave bem as folhas sob água corrente, depois submerja-as rapidamente numa vasilha de água fria.

3 Ponha as folhas em toalha de papel e dê tapinhas para secar (ou no centrifugador de folhas, ver box ao lado). Para ficar crocante, leve à geladeira pelo menos por 30 minutos.

Da esquerda à direita, círculo externo: folha de carvalho vermelho, alface americana, alface lisa, alface crespa, rúcula, *frisée*, alface *Little Gem*. Círculo interno: rúcula, agrião, *lollo biondo* verde. Centro: agrião miúdo

## COMO FAZER SALADA VERDE

*Escolha folhas com sabores, cores e texturas que sejam complementar es. Misture o molho na vasilha.*

Rasgue as folhas dentro da vasilha; não as corte ou ficarão machucadas. Misture as folhas no molho até que se espalhe uniformemente.

# ERVAS FRESCAS

As ervas são plantas aromáticas que dão sabor e guarnecem pratos crus ou cozidos. Mostramos aqui a técnica de picar, cortar em tiras e com tesoura. Para outras técnicas de utilização de ervas, ver p. 328-330.

## COMO PREPARAR ERVAS SECAS

*Para aproveitar ao máximo o sabor, use as ervas imediatamente depois de coibidas. Geralmente só as folhas são utilizadas, mas os talos às vezes são também incluídos. Os aromas vêm das essências de óleos que são liberadas ao cortá-las.*

PICAR
Arranque as folhas do talo e pique-as, empurrando as folhas para junto da faca.

CORTAR EM TIRAS
Adequado para folhas tenras como o manjericão. Junte as folhas e enrole-as bem. Corte na horizontal em tirinhas.

CORTAR COM TESOURA
Segure um punhado de Cebolinhas sobre uma vasilha ou uma tábua e corte-as bem fino com tesoura de cozinha.

## COZINHANDO COM ERVAS FRESCAS

ERVAS FRESCAS
COZINHANDO COM ERVAS FRESCAS

Nem todas as ervas se comportam da mesma maneira quando cozidas. Utilize as instruções abaixo para obter o máximo de cada uma.

- O sabor de ervas frágeis como o manjericão, o endro e a hortelã diminui quando aquecidas, portanto coloque-as apenas no final do cozimento. Em contraste, ervas mais fortes como o tomilho e o alecrim se beneficiam com longos cozimentos porque seu aroma penetra lentamente no prato.
- O método utilizado para cortar uma erva também pode afetá-la intensamente. Triturar a erva num pilão ou processador de alimentos aumenta seu aroma. Picar em tiras dá um sabor menos picante e é melhor para ervas com folhas tenras como o manjericão.
- Ervas delicadas podem ficar pretas se forem picadas com muita antecedência; isso vale especialmente para a hortelã. Para preservar a cor pique bem as ervas antes de usá-las.

## FINES HERBES

*Esta clássica mistura de ervas consiste em quantidades iguais de Cebolinha, cerefólio, salsa e estragão. A Cebolinha deve ser cortada com tesoura e as outras picadas bem finas. As* fines herbes *devem ir sempre no final do cozimento.*

Pique a Cebolinha com tesoura (ver acima, à direita). Ponha as folhas de cerefólio, estragão e salsa numa tábua e pique bem fino juntas. Misture com a Cebolinha antes de usar.

## COMO FAZER UM BUQUÊ GARNI

*A mistura clássica para este intensificador de sabor é tomilho, louro, salsa e aipo embrulhados nas folhas escuras de alho-poró, bem amarradas com barbante. Visada em pratos de cozimento lento, vai liberando aos poucos seus sabores.*

Para fazer um buquê garni, a parte verde do alho-poró é frouxamente enrolada ao redor de uma folha de louro, um galho de alecrim, outro de tomilho e alguns de salsa e amarrada com um barbante. Para remover facilmente o buquê garni no final do cozimento, deixe um pedaço grande de barbante e amarre-o no cabo da panela, ou ponha o buquê num saco de musselina.

# COZINHAR NA FERVURA

Cozinhar na fervura realça o sabor natural dos legumes. As raízes devem ser postas em água fria e fervidas lentamente, mas os legumes verdes devem ser jogados em água fervente.

### TEMPO NO FORNO DE MICROONDAS

*O microonda cozinho os legumes rapidamente com o mínimo de água, portanto conserva os nutrientes, a textura e a cor. O tempo é para* 225 g *e para microondas de* 600 o 700 *watt em potência máxima, Deixe descansar por 5 minutos.*

- BRÓCOLIS/COUVE-FLOR (INFLORESCÊNCIAS) 3 e 1/2 - 4 minutos
- COUVE-DE-BRUXELAS 5 minutos
- CENOURAS (FATIAS) 5-6 e 1/2 minutos
- FEIJÃO FRANCÊS 6-7 minutos

TEMPO NO FORNO DE MICROONDAS
0 microonda cozinho os legumes rapidamente com o mínimo de água, portanto conserva os nutrientes, a textura e a cor. 0 tempo é para 225 g e para microondas de 600 o 700 watt em potência máxima, Deixe descansar por 5 minutos.
BRÓCOLIS/COUVE-FLOR (INFLORESCÊNCIAS) 3 e 1/2 - 4 minutos
• COUVE-DE-BRUXELAS 5 minutos
• CENOURAS (FATIAS) 5-6 e 1/2 minutos
• FEIJÃO FRANCÊS 6-7 minutos
- ERVILHA (DEBULHADA)/ VAGENS 4-5 minutos

## RAÍZES

*É importante que as raízes cozinhem uniformemente a partir do centro. Mal cozidas, ficam duras; muito cozidas, podem perder a textura e o sabor e murchar. Vara melhor resultado, corte-as em pedaços iguais e ferva em fogo lento.*

1 Ponha os legumes numa panela. Cubra com água fria e salgue a gosto. Ferva em fogo lento e depois tampe.

2 Ferva até ficar tenra, 12-20 minutos, dependendo da raiz. Para testar se está pronta, espete o centro com a ponta da faca; não deve oferecer resistência.

## LEGUMES VERDES

*Quando são fervidos até apenas tenros, os legumes verdes ficam crocantes, com cores vivas, os nutrientes mantidos e o melhor sabor. Se muito cozidos, ficarão moles e insípidos.*

1 Ferva uma panela grande de água. Junte sal a gosto e os legumes. Ferva sem tampar até ficarem apenas tenros, de 1-4 minutos.

2 Escorra-os e mergulhe numa vasilha de água gelada para refrescá-los. Escorra-os e sirva frios ou passados no óleo com manteiga.

## ASPARGOS

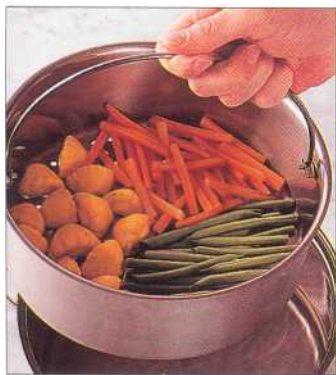
*O aspargo é cozido em pé: o lado mais grosso fica mergulhado na água e as pontas mais tenras cozinham delicadamente no vapor. O utensílio abaixo é específico para isso, mas pode-se cozinhar numa frigideira funda.*

Deixe o maço de aspargo (ver p. 163) em pé dentro da cesta para cozimento a vapor. Ponha 10 cm de água na panela, deixe ferver e acrescente sal a gosto. Ponha a cesta na panela, tampe e cozinhe até que os cabos fiquem tenros, de 5 a 7 minutos. Retire a cesta, escorra os aspargos e sirva com manteiga ou molho *hollandaise* (ver p. 226).

# COZINHAR NO VAPOR

Os legumes cozidos no vapor cozinham mais devagar e ficam perfeitamente crocantes e tenros, mantendo todos os nutrientes. Você pode usar uma peneira sobre uma panela ou panela própria.

## MÉTODO CONVENCIONAL

*Uma panela de aço inoxidável que tem uma cesta com alça facilita o trabalho de cozinhar no vapor vários legumes juntos (cenoura, abóbora em pedaços e vagem são mostradas aqui). A água deve ferver sem levantar bolhas. Não espalhe sal sobre os legumes — ele retira a umidade e pode descolori-los.*

1 Ponha 2,5 cm de água para ferver na panela. Insira a cesta com os legumes.

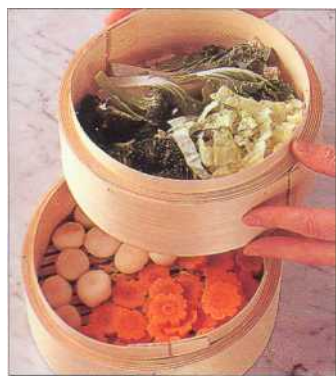
2 Quando a água ferver, tampe a panela e cozinhe os legumes até ficarem tenros (ver tabela à direita).

3 Retire a cesta e resfrie os legumes em água corrente. Reaqueça e tempere.

### TEMPOS DE COZIMENTO NO VAPOR

- BROCOLIS/COUVE-FLOR/ e VAGENS 8 minutos
- COUVE-DE-BRUXELAS/ REPOLHO/CENOURA/ERVA-DOCE 10 minutos
- ERVILHA 2-3 minutos
- BATATA (NOVA) I 2 minutos
- ESPINAFRE 1-2 minutos
- ABÓBORA EM PEDAÇOS 5 minutos

## MÉTODO DE COZIMENTO NO VAPOR

*As cestas de bambu para vapor cabem perfeitamente na* wok *(ou outras panelas) e podem ser empilhadas. Para que os legumes ganhem sabor e aroma, acrescente temperos como buquê garni, pimenta em grão, sementes de erva-doce, erva-cidreira e coentro na água antes de ferver.*

1 Coloque os legumes mais firmes na cesta de baixo e os mais tenros em cima. Ponha água na *wok* para cobrir o fundo; ferva a água.

2 Ponha as cestas empilhadas sobre uma trempe dentro da *wok:* cozinhe até os legumes ficarem tenros (ver box acima, à direita).

# GRELHAR & ASSAR

Muitos legumes, particularmente raízes e tubérculos fibrosos e frutas legumes, são ótimos para assar ou grelhar em seu próprio sumo ou assar com molhos. O longo tempo de cozimento deixa-os tenros e intensifica o sabor.

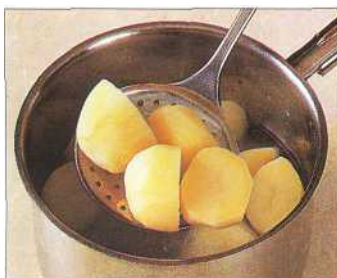
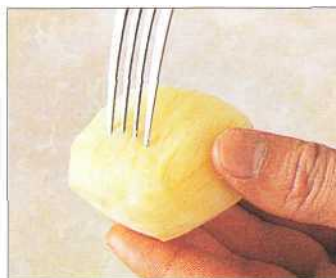
### TEMPOS PARA ASSAR

TEMPOS PARA ASSAR

*Os tempos abaixo são para legumes assados em azeite a 200°C (ver p. 189) e aproximados.*

- BERINJELA 30 minutos
- CENOURA 45 minutos
- MANDIOQUINHA 30-45 m.
- BATATA-DOCE 45 minutos
- NABO 30-45 minutos
- MORANGA 30-45 minutos

## BATATAS ASSADAS

*Para obter uma superfície crocante e o centro cremoso, o truque é pré-cozer a batata antes, depois esfriá-la e só então assá-la. Óleo e forno muito quentes são essenciais. Para um método alternativo, europeu, de assar batatas, ver a p. 189.*

1 Descasque as batatas. Deixe as menores inteiras; corte as maiores em pedaços grandes. Pré-cozinhe em água salgada por 10 minutos, depois escorra e deixe esfriar.

2 Risque as batatas com um garfo (isso ajuda a deixá-las crocantes). Ponha 1 cm de óleo em uma assadeira, aqueça a 200°C, até estar bem quente.

3 Despeje as batatas e gire-as para cobri-las de óleo. Ponha a assadeira no forno e asse as batatas de 1 a 1 e 1/4 hora, virando-as duas vezes. Seque em papel-toalha.

## FLORES DE ALHO

*Assar suaviza e adocica o gosto do alho para que possa ser usado como um delicioso acompanhamento, ou tempero. Asse a cabeça com casca ao mesmo tempo em que assa a carne. Se a cabeça de alho for cortada decorativamente (forma de flor), fará uma bonita guarnição.*

Tire uma fatia da parte de cima da cabeça de alho, cortando através dos dentes. Ponha-a com o corte para cima numa assadeira. Pincele com azeite e asse a 180° C por 50 minutos.

## BETERRABAS ASSADAS

*Beterrabas cruas são assadas com a casca, para que a cor não se espalhe. Corte a parte de cima, deixando os cabos intactos.*

Embrulhe a beterraba em papel-alumínio e asse a 150°C de 1-1 e 1/2 hora. Esfrie um pouco e descasque. Espalhe manteiga e tempere com pimenta-do-reino e sal grosso moído antes de servir.

## COMO ASSAR PIMENTÕES

*Os pimentões assados ganham um sabor intensamente doce e defumado. A pele é sempre removida. A polpa, que fica muito macia, é geralmente fatiada ou cortada em cubos para ser consumida sozinha ou compor outros pratos.*

1 Ponha os pimentões numa assadeira. Asse a 200°C, virando uma vez, até queimar a pele, de 10 a 12 minutos.

2 Coloque os pimentões em saco plástico. Amarre ou sele o saco e deixe os pimentões esfriar.

3 Retire os pimentões e remova as sementes. Com uma faca de ponta, levante a pele e tire-a fora.

### O TRUQUE DO *CHEF*

#### GRELHAR RAPIDAMENTE

*Este método rápido é ideal se você quiser assar apenas um ou dois pimentões.*

Espete o pimentão num garfo de cabo longo. Deixe-o sobre a chama do fogão e gire-o lentamente, até escurecer a pele.

## COMO ASSAR EM AZEITE DE OLIVA

*Esta técnica rápida e fácil de assar legumes é muito usada na Itália e na França. Para melhor sabor, use azeite extravirgem de boa qualidade, sal grosso, pimenta-do-reino em grão e ervas como alecrim ou tomilho.*

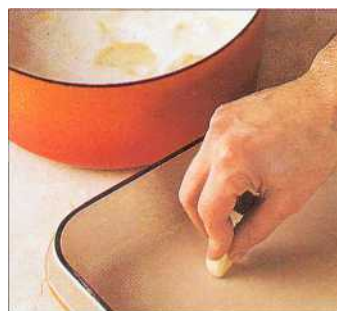
BATATA

Ponha a batata (a da foto é *pommes châteaux*, ver p. 168) numa assadeira. Espalhe de 2 a 4 colheres (sopa) de azeite, ervas frescas picadas, tempere com sal e pimenta a gosto e misture bem. Asse a 200°C, vire uma ou duas vezes, até dourar, por cerca de 45 minutos.

*RATATOUILLE*

Ponha abobrinha, pimentão, berinjela e cebola em fatias numa assadeira e junte buquê garni (ver p. 185). Espalhe de 3 a 4 colheres (sopa) de azeite, alho amassado, sal e pimenta a gosto; misture bem. Asse a 180°C por cerca de 1 hora, vire uma ou duas vezes.

## BATATA *AU* G RATIN

*O termo* au gratin *refere-se a qualquer prato coberto com queijo e assado até ficar dourado e crocante. As batatas do clássico* gratin dauphinois *(ver box ao lado) são fervidas no leite, o que lhes dá um ótimo sabor e garante que assem no tempo adequado.*

UM TOQUE DE ALHO

Para um sutil sabor de alho, corte um dente ao meio e esfregue a superfície cortada na assadeira. O suco do alho não é tão forte.

### *DAUPHINOIS* AU *GRATIN*

### *DAUPHINOIS* AU *GRATIN*

*I kg* de *batata*
*I buquê garni*
*Noz-moscada ralada na hora*
*Sal* e *pimenta-branca*
*500 ml de leite*
*I dente de alho cortado ao meio*
*25 g de manteiga em temperatura ambiente*
*150 ml de creme integral*
*100 g de* Gruyère *ralado*

Descasque as batatas e corte em fatias finas. Ferva o leite numa panela. Acrescente o buquê garni, a noz-moscada, o sal e a pimenta a gosto. Junte a batata e volte a ferver Abaixe o fogo e cozinhe de 10 a I 5 minutos. Escorra-as e reserve o leite. Esfregue o alho numa assadeira de 22 x 33 cm. Unte a assadeira com manteiga e disponha as batatas em camadas, temperando cada uma delas. Acrescente o creme ao leite à fervura e despeje sobre a batata. Termine com o *Gruyère* e asse a 200°C por 40 minutos. Rende 4 porções.

# FRITAR

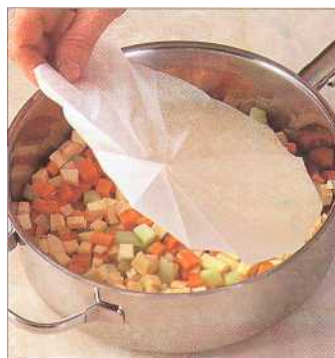
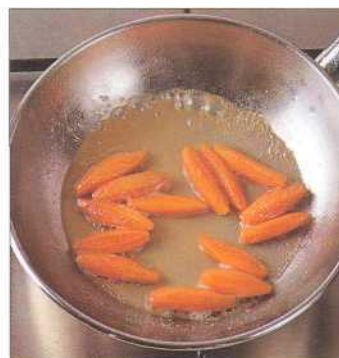
Os legumes podem ser superficialmente fritos ou fritos em muita ou pouca gordura, e também fritos como parte de outro processo de cozimento — em cozidos, por exemplo. Todos os legumes para fritar devem ser cortados em pequenos pedaços para que não queimem por fora antes de cozer por dentro.

TRUQUE DO CHEF

### CARTUCHO DE PAPEL-MANTEIGA

**Dobre** um quadrado de papel-manteiga ao meio, dobre novamente e faça um triângulo. Segure a ponta no centro da panela; recorte-a guiando-se pela borda da panela.

## "SUAR" E DAR BRILHO

*Estas duas técnicas são muito usadas na cozinha francesa. Os saborosos cubos de legumes (ver* mirepoix, *p. 166) são delicadamente "suados" no início de uma sopa ou um cozido, para que cozinhem em seu próprio suco e retenham o sabor sem queimar.* O *papel-manteiga usado como tampa evita a evaporação — para uma proteção perfeita (ver box ao lado). "Envernizar" (dar brilho) é a técnica clássica para finalizar os legumes esculpidos (p. 167). Eles adquirem uma aparência lustrosa.*

"SUAR"
Misture de 1 a 2 colheres (sopa) de manteiga numa panela. Junte os legumes, salpique com água e temperos. Cubra com papel-manteiga. Cozinhe em fogo baixo de 3 a 5 minutos.

ENVERNIZAR (DAR BRILHO)
Misture 2 colheres (sopa) de manteiga, 1 colher (sopa) de água e 1 colher (chá) de açúcar. Junte os legumes escaldados e cozinhe em fogo alto, mexendo até "envernizar".

## BOLINHOS DE LEGUMES

*Os legumes à* julienne *ligados com massa fina podem ser fritos em pouca gordura para fazer bolinhos encrespados ou* rösti. *Aqui mostramos uma mistura de batata, cenoura e abobrinha.*

1 Faça uma massa com 50 g de farinha e tempere a gos-
A Faça uma massa com 50 g I de farinha e tempere a gosto. Misture 250 g de legumes à *julienne.* Na frigideira com pouco óleo (já quente), vá pondo colheradas da mistura.

2 Frite os bolinhos em fogo médio, virando uma vez com a espátula até ficarem crocantes e dourarem de ambos os lados, 3-4 minutos. Escorra antes de servir.

## FRITAR EM POUCA GORDURA

*Esta técnica é excelente para legumes, deixando-os crocantes, com todos os nutrientes e as cores brilhantes. Para melhor resultado, corte os legumes à* julienne *ou em tiras (ver p. 166-67).*

Ponha os legumes firmes preparados (aqui, cenouras e ervilha-torta) em pouco óleo quente numa *wok.* Refogue em fogo alto por 2 minutos, depois acrescente os legumes macios e refogue mais 1 minuto. Junte os temperos e sirva imediatamente.

## BATATAS FRITAS EM MUITO ÓLEO

*O modo francês de fritar batatas é "fritá-las duas vezes", o que dá um resultado ultracrocante. Primeiro, elas são cozidas até ficarem tenras, esfriam naturalmente e então voltam a ser fritas em alta temperatura. Os formatos estão na p. 169. A cesta de batata é usada na clássica cozinha francesa como recipiente para cubinhos de legumes; a fôrma ninho de pássaro é encontrada em lojas especializadas de cozinha.*

1 Aqueça o óleo a 160°C. Mergulhe as batatas no óleo por 5 a 6 minutos. Retire e esfrie; aumente a temperatura do óleo para 180°C e frite-as outra vez até ficarem crocantes, de 1 a 2 minutos.

2 Tire a cesta do óleo e deixe escorrer o máximo possível. Despeje as batatas sobre papel-toalha para absorver todo o resíduo. Salpique com sal antes de servir.

CESTAS DE BATATA

Pressione as *pommes pailles* (ver p. 169) na fôrma ninho de pássaro. Frite em óleo aquecido a 180°C por cerca de 3 minutos até ficarem crocantes e douradas. Escorra e desenforme.

## ALGAS MARINHAS ENCRESPADAS

*Embora sejam servidas como algas marinhas, esta especialidade da cozinha chinesa é, de fato, feita com repolho cortado em tiras muito finas e fritas em muito óleo. Remova o talo mais duro, lave e seque as folhas antes de cortá-las. Quanto mais seco o repolho, mais fácil conseguir a "alga" encrespada sem perder seu belo tom verde.*

1 Coloque óleo suficiente em uma *wok* para cobrir 1/3 das laterais e aqueça a 180°C. Reduza o fogo um pouco, junte o repolho aos poucos. Mexa sempre com pauzinhos para manter as tiras separadas.

2 Exatamente no ponto em que as tiras começarem a tinir, retire com uma escumadeira e escorra completamente. Sirva quente, salpicadas com sal e açúcar a gosto. Se preferir, salpique a alga com um tempero chinês especial, o peixe frito moído, como ilustramos aqui.

## SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

- Use uma frigideira funda ou uma panela funda e pesada.
- Não ponha óleo em mais do que a metade das frigideiras fundas, e não mais de um terço nas woks. Use woks de duas alças que são mais estáveis.
- Seque bem os legumes antes de fritar para o óleo não espirrar.
- Mantenha os cabos das panelas virados para dentro.
- Limpe imediatamente o óleo que espirrar e não deixe nada de gordura do lado de fora da panela.
- Nunca deixe a frigideira sozinha.
- Mantenha um abafador de fogo perto do fogão.

## LISTRADO (GRELHADO)

*Esta técnica utiliza uma grelha (ver p. 141) para fritar os legumes, para que eles ganhem um atraente aspecto "listrado".*

Corte os legumes (aqui, erva-doce, abobrinha, berinjela e pimentão vermelho) em pedaços grandes e mergulhe-os em azeite, suco de limão, ervas frescas picadas e temperos. Aqueça bem a grelha, sem sair fumaça. Ponha os legumes na grelha e frite 5 minutos de cada lado, ou até ficarem tenros.

# PURÊS DE LEGUMES E FÔRMAS

Legumes cozidos e macios são bons acompanhamentos para carnes, aves e peixes, criando cores e texturas contrastantes. Eles podem ser amassados em purês finos ou mais grossos ou moldados em fôrmas de empada e depois assados.

## PURÊ

Para obter um bom purê, é preciso escolher o tipo certo de batata farinhosa (ver p. 169). Depois de fazer o purê, escolha uma dentre as seguintes possibilidades para criar um purê macio e cremoso. Tempere a gosto com sal e pimenta-do-reino moída na hora antes de servir

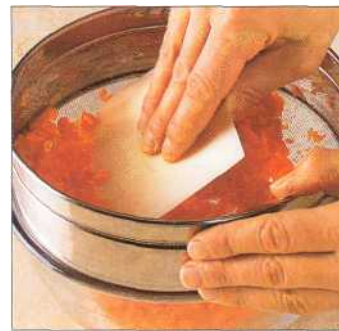
- Leite quente e uma generosa porção de manteiga sem sal; pode-se também acrescentar creme.
- *Crème fraîche* e azeite de oliva.
- Azeite de oliva e alho esmagado.
- Leite com nata quente ou creme de leite e alho tostado (ver p. 188).
- Nata ou creme de leite, manteiga sem sal e Gruyère ralado.

## COMO COZINHAR ESPINAFRE

COMO COZINHAR ESPINAFRE

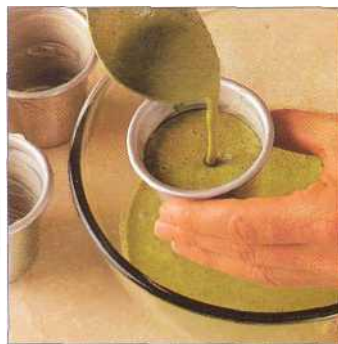
Limpe bem as folhas do espinafre. Embora o espinafre possa ser cozido em muita água, fica muito melhor no vapor ou sautée (fritar com pouca gordura), pois retém as vitaminas, os minerais e a cor Para cozinhar no vapor use somente a água que sai das folhas após a lavagem; cozinhará em poucos minutos. Para fazer sautée, cozinhe o espinafre rapidamente em um pouco de azeite, mexendo sem parar

## COMO FAZER PURÊS

*Um processador ou liquidificador podem ser usados para amassar legumes de folhas (ver abaixo). Para raízes cozidas como a cenoura, pode usar a máquina, mas peneirando depois de amassá-las obtém-se uma textura mais fina; use uma peneira de metal de tela bem fina. Jamais ponha as batatas na máquina (elas ficam pegajosas); use o espremedor. Para o purê de batata ficar mais macio e mais fofo, use uma peneira de metal ou um mouli.*

PENEIRA DE METAL
Segure a peneira sobre uma vasilha e passe os legumes cozidos através da rede com um raspador de plástico.

MOEDOR
Ponha as batatas cozidas no moedor sobre uma vasilha; gire o cabo para passar as batatas.

## COMO FAZER EMPADAS DE PURÊ

*Os legumes amassados, como o espinafre, podem ser servidos em atraentes porções individuais quando cozidos em pequenas fôrmas e depois desenformados. Outros legumes adequados para isso são as cenouras, brócolis e ervilhas. Se quiser, forre a fôrma com folhas de espinafre fervidas (ver p. 77); isso funciona bem quando o purê tem cor contrastante.*

1 Passe 300 g de espinafre cozido no processador, com 3 ovos, 250 ml de creme grosso, noz-moscada e tempero a gosto. Ponha em fôrmas de empada de 150 ml untadas com manteiga.

2 Coloque as fôrmas em banho-maria e asse a 190°C por 10 minutos ou até que estejam firmes e o palito inserido no centro saia seco.

3 Retire as fôrmas do banho-maria e passe uma faca pelos lados para soltar a empada. Delicadamente, desenforme.

# SEMENTES, GRÃOS & CASTANHAS

SEMENTES
•
COZINHANDO ARROZ
•
COZINHANDO OUTROS GRÃOS
•
CASTANHAS
•
COCO SECO

# SEMENTES

Feijão, ervilha e lentilha, sementes das vagens, secos, são conhecidos como grãos secos. Ricos em minerais, vitaminas e fibras, mas com pouca gordura, são valiosos na cozinha. Mostramos aqui como prepará-los e cozinhá-los.

## TEMPOS DE COZIMENTO

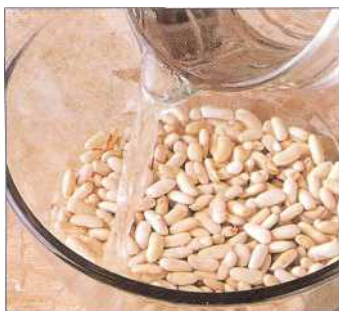
*Todos os tempos são aproximados e relacionam-se aos grãos deixados de molho (ver à direita).*

- FEIJÃO ADUKI
  30-45 minutos
- FEIJÃO-PRETO
  1-1 e 1/2 hora
- FEIJÃO-FRADINHO
  1 hora
- FEIJÃO-MANTEIGA
  1 hora
- FEIJÃO LARGO
  1 - 1 e 1/2 hora
- FEIJÃO BRANCO
  1 e 1/4 de hora
- GRÃO-DE-BICO
  1 e 1/2 - 2 horas
- FEIJÃO COMUM
  1 e 1/2 hora
- FEIJÃO MUNGUBA
  45 minutos
- FEIJÃO MALHADO
  1 hora
- FEIJÃO ROXINHO
  1 - 1 e 1/2 hora
- FEIJÃO DE SOJA
  1 e 1/2 - 2 horas

### SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

Muitas sementes contêm toxinas prejudiciais, por isso é importante ferver muito bem todos os grãos por 10 minutos no início do cozimento. Isso destrói as toxinas.

## DEIXAR DE MOLHO E COZINHAR

*Os feijões e os grãos secos precisam ficar de molho para amolecer antes do cozimento; a lentilha não. O método rápido ê uma alternativa ao que mostramos aqui: ferva os grãos em muita água por 2 minutos, tampe e deixe por 2 horas. Tempere os grãos depois de cozidos ou ficarão duros.*

1 Ponha os feijões numa vasilha grande. Cubra com água fria e deixe de molho de 8 a 12 horas.

2 Escorra a água num coador; lave muito bem em água corrente.

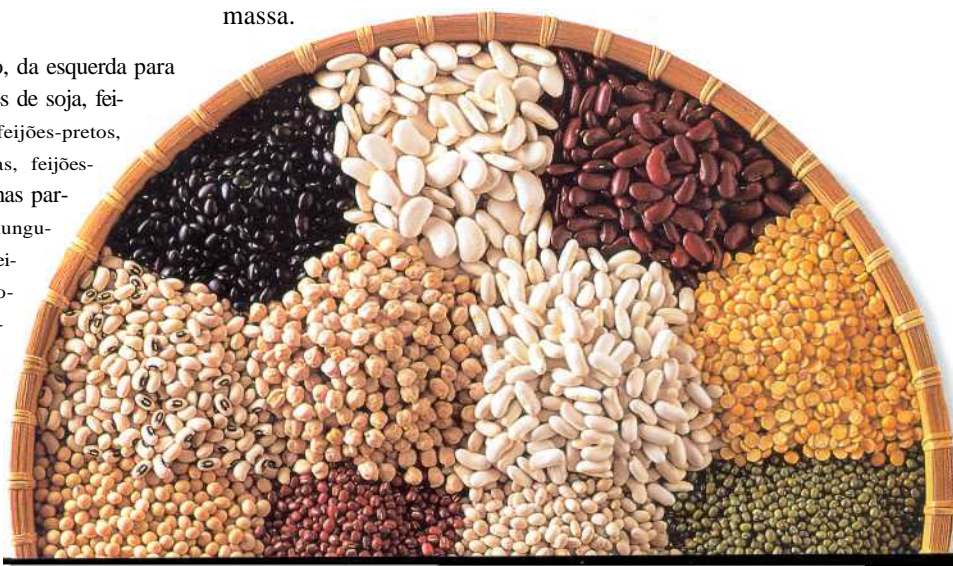
3 Ferva em água sem sal, por 10 minutos. Cozinhe segundo a tabela ao lado.

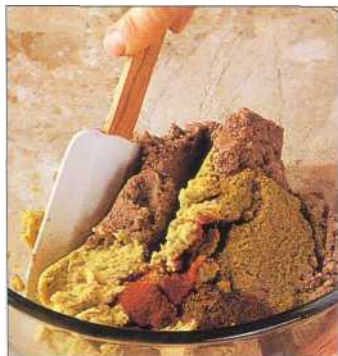
## COMO FAZER FEIJÕES REFRITOS

*Eles são fritados duas vezes, daí o nome. Amoleça a cebola picada em óleo, acrescente o feijão cozido com um pouco da água do cozimento e refogue; amasse tudo num espremedor de batata. Deixe a massa descansar por uma noite, depois frite novamente em óleo até ficar crocante.*

PRIMEIRA FRITURA
Junte os feijões à cebola e amasse tudo para formar uma massa.

SEGUNDA FRITURA
Mexa a massa de feijão em fogo alto até ficar quebradiça.

Círculo externo, da esquerda para a direita: Feijões de soja, feijões-fradinho; feijões-pretos, feijões-manteigas, feijões-roxinhos, ervilhas partidas, feijões-munguba. No meio: feijões aduki, grão-de-bico, feijões-brancos; feijões-comuns

## COMO FAZER BOLINHOS *(PATTIES)*

*As sementes dão ótimos bolinhos — amassam facilmente, combinam com temperos como **alho, cebola, ervas** e especiarias e não se desfazem. O falafel (ver box, à direita) de Israel é o mais tradicional, mas pode-se usar outros grãos. Aqui, usamos grão-de-bico juntamente com feijões grandes.*

1 Deixe de molho e ferva as
*\ Deixe de
I molho e ferva as
sementes de sua escolha, depois escorra e reserve o líquido do cozimento. Faça um purê no processador com um pouco do líquido reservado. Ponha a massa numa vasilha e misture bem os temperos.

2 Faça bolas do mesmo tamanho com a massa com a mão úmida (isso evita que grude). Dê uma forma oval, com cerca de 2,5 cm de espessura.

### *FALAFEL*

*200 g de grão-de-bico, deixados de molho, cozidos e amassados*
*5 dentes de alho bem picados*
*I cebola bem picada*
*4 colheres de sopa de coentro fresco picado*
*I colher de sopa de farinha de trigo*
*I colher de sopa de cominho em pó*
*I colher de sopa de pimenta-da-jamaica em pó*
*Sal, pimenta-do-reino e pimenta caiena*
*Óleo vegetal para fritura*

Misture os ingredientes e faça as bolas. Frite em pouco óleo até dourarem de ambos os lados, de 3 a 4 minutos. Seque em papel-toalha 4 porções.

## COMO FAZER PURÊ DE GRÃO SECO

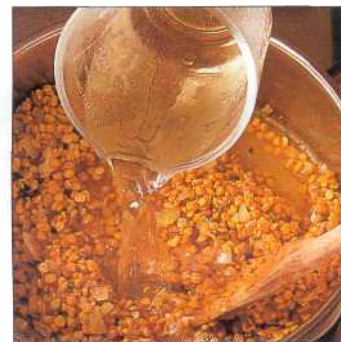
*Amassados com azeite de oliva e alho, os grãos cozidos dão patês saborosos e acompanhamentos cremosos. Aqui usamos grão-de-bico para fazer um* homus *do Oriente Médio; outras boas opções são os feijões branco, preto e roxinho, ou lentilha. Para incrementar o sabor, acrescente alguns* chilis *secos esmagados.*

1 Amasse o grão-de-bico cozido no processador com um pouco do caldo, sal e alho amassado a gosto.

2 Com a máquina ligada, junte azeite, suco de limão a gosto e 1 ou 2 colheres (sopa) de água quente.

## COMO FAZER *DHAL*

Dhal *é o nome indiano deste prato apimentado de lentilhas e também do grão, do qual existem centenas de variedades. Aqui usamos as lentilhas amarelas* (channa dhal), *mas podem ser outras. Dê um toque especial com o tradicional* tadka: *alho fatiado e pimenta caiena fritos em manteiga de leite de búfala.*

1 Frite a cebola e o alho na manteiga de búfala com *garam masala* e *chili* em pó. Junte a lentilha e refogue de 1-2 minutos.

2 Cubra com caldo de carne, ou água, e ferva até a lentilha ficar tenra. Mexa sempre e acrescente mais água se necessário.

(Da esquerda para a direita, em cima: lentilha *puy*, lentilha verde, lentilha marrom. Embaixo: lentilha vermelha, lentilha amarela

### TEMPOS DE COZIMENTO

*Todos os tempos são aproximados, Não há necessidade de deixar as lentilhas de molho.*

- **LENTILHA MARROM, AMARELA E VERDE *(PUY)***
  **30-45 minutos**
- **LENTILHA VERMELHA**
  **20 minutos**

# COZINHANDO ARROZ

Dos cheirosos *pilafs* aos cremosos risotos, o arroz é a base de inúmeros pratos. Como nem todos cozinham da mesma maneira, é essencial escolher o arroz certo e a técnica de cozimento para o prato que você vai fazer.

## TIPOS DE ARROZ

TIPOS DE ARROZ

AMERICANO DE GRÃO LONGO: Arroz para todos os fins: cozinhe com o método da água quente. O arroz branco leva 15 minutos: o integral, de 30 a 35 minutos.

ARBÓRIO: grão curto italiano; tem textura Cremosa e consistência de castanha. Cozinhe como risoto (ver p. 198) — de 15 a 20 minutos.

*BASMAT1:* aromático, usado em *pilafs* e pratos indianos: deixe de molho (ver passo I na p. 197) antes de cozinhar pelo método de absorção - 15 minutos.

COZIMENTO RÁPIDO: processado de modo que os grãos fiquem soltos: siga as instruções da embalagem. De 10 a 12 minutos.

JAPONÊS: arroz branco de grão curto, arredondado, lustroso e grudento; veja como cozinhar na p. 197.

*PUDDING:* grão curto que amolece muito depois cozido: o arroz branco leva de 15 a 20 minutos, o integral de 30 a 40 minutos. Também pode ser assado em forno, em I a I e ¹/2 hora. Ver os métodos na p. 278.

TAILANDÊS: com fragrância de jasmim: cozido por absorção em 15 minutos.

SELVAGEM: Não é propriamente arroz, mas uma planta aquática cujo gosto lembra o da castanha; cozido em água fervendo, de 35 a 40 minutos.

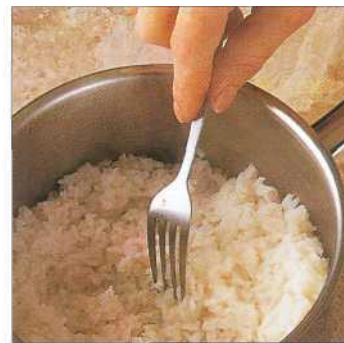
## MÉTODO DE ÁGUA QUENTE

*O grão longo do arroz americano, branco ou integral, pode ser cozido em grande quantidade de água fervendo. Depois de cozido, escorra a água e lave o arroz. Lavar remove o excesso de amido, deixando os grãos soltos e secos; o arroz pode esfriar e ser reaquecido sem grudar.*

1 Ferva uma panela de água. Acrescente sal, depois o
*A* Ferva uma panela de água. I Acrescente sal, depois o arroz. Ferva destampado até ficar macio (ver box ao lado).

2 Despeje o arroz em um escorredor ou uma peneira; lave com água fervendo. Reaqueça em manteiga ou óleo.

## MÉTODO DE ABSORÇÃO

*Este método, melhor para o arroz* basmati *e o tailandês, cozinha o arroz numa medida de água que é totalmente absorvida quando o arroz está pronto. Use 2 e ¹/2 partes de água para 1 de arroz e cozinhe em fogo baixo, mantendo a panela bem tampada para que o arroz cozinhe em seu próprio vapor.*

1 Ponha água, arroz e sal na panela; deixe ferver. Mexa, abaixe o fogo e tampe.

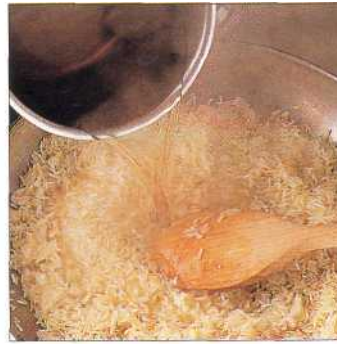
2 Cozinhe por 15 minutos e deixe descansar por mais 15. Solte com um garfo.

No alto, da esquerda para direita: arroz selvagem, arroz *basmati* integral, arroz *basmati* branco, arroz tailandês (jasmim). Embaixo, da esquerda para a direita: grão longo americano e arroz de rápido cozimento; arroz arbório (ou risoto); arroz japonês; arroz *pudding*

## COMO FAZER PILAF

*Os pilafs são populares no Oriente Médio e na índia, e em ambas as regiões são feitos de forma muito semelhante — em geral pelo método de absorção. Como prato principal, no final misture carne vermelha, ave ou peixe picados e legumes, cozidos. Os temperos variam ao seu gosto.*

1 Cubra o arroz com água e deixe de molho por 1 hora, trocando-a várias vezes até ficar transparente. Lave bem.

2 Amoleça a cebola picada em óleo numa frigideira grande. Acrescente o arroz; mexa sempre em fogo médio até o grão começar a inchar.

3 Despeje o caldo aquecido de carne (duas vezes o volume do arroz). Ponha sal, abaixe o fogo e tampe. Cozinhe por 15 minutos.

## ARROZ JAPONÊS AVINAGRADO

*Os japoneses fazem um tipo especial de arroz grudento, de grãos pequenos e brancos. É servido ao final das refeições, e é também usado como arroz avinagrado para* sushi. *Para fazê-lo, lave os grãos até a água sair transparente. Mergulhe-o numa panela com água por 30 minutos, com 600 ml de água para 400 g de arroz. Deixe ferver, tampe e cozinhe por 15 minutos em fogo muito baixo; deixe descansar por mais 15. O avinagrado da foto é esfriado em temperatura ambiente.*

1 Ferva 4 colheres (sopa) de vinagre de arroz e 4 de açúcar, uma pitada de sal, e mexa até derreter o açúcar. Tire do fogo e deixe esfriar.

2 Ponha o arroz (ver à esquerda) numa vasilha de madeira e espalhe por igual o xarope de vinagre por cima.

3 Misture o arroz com pá para arroz (ver box ao lado) ou colher de madeira. Esfrie em pouco o arroz abanando-o com um papelão enquanto solta-o. Use o arroz avinagrado imediatamente, ou cubra com um pano de prato úmido para reter a umidade e consuma-o em poucas horas. Uma receita especial para *sushis,* para essa quantidade de arroz, é mostrada na p. 64.

### ARROZ NO CARDÁPIO

*Prato básico em vários países, o arroz é há muito apreciado pelas qualidades nutritivas — a palavra chinesa para arroz cozido é* fan, que *significa refeição.* Os *vegetarianos sabem que o arroz, consumido com outros grãos, tem toda a proteína equivalente à da carne,*

***BIRYANI:*** este prato da índia combina o perfumado arroz *basmati* com temperos aromáticos, ervas e carne ou legumes.

**ARROZ SUJO:** este forte *pilaf* Cajun combina o arroz com fígado de galinha, cebola, alho e pimenta verde, rapidamente frito com pouco óleo.

***KEDGEREE:*** O clássico arroz britânico de grão longo temperado com *curry, hadoque* defumado e ovos cozidos.

*PAELLA:* mistura espanhola de arroz cozido com açafrão, galinha, frutos do mar, presunto, chouriço e tomates.

***RISI Bisi:*** prato rústico italiano feito com arroz arbório, presunto, ervilha e parmesão.

*ARROZ FRITO: arroz* chinês misturado com carne de porco, frutos do mar, legumes e ovos.

### PÁ PARA ARROZ

No Japão, este pequeno utensílio chato feito de madeira ou bambu é usado para virar o arroz grudento, uma técnica que solta os grãos e melhora a aparência.

Usa-se a pá também para servir o arroz. É costume que cada pessoa pegue duas pás cheias da vasilha, independentemente da quantidade preparada.

Solte o arroz com movimentos curtos laterais.

# Risoto de Frutos do Mar

*Nesta receita, o popular prato italiano, risoto, adquire um acabamento elegante com lagostins, vieiras, lulas e camarões em um molho cremoso. Para uma consistência mais Cremosa, use um arroz de risoto de grão curto, como* o arbório *ou* carnaroli.

4 PORÇÕES

*12 lagostins crus com casca*

Court bouillon *(ver p. 66)*

*200 g de lula preparada (ver p. 86), cortadas em anéis*

*8 vieiras na concha*

*250 ml de creme batido*

*125 g de camarão grande descascado e cozido*

*espirais de parmesão (ver p. 236) para guarnecer*

CALDO

*1 colher (sopa) de azeite de oliva*

*20 g de manteiga*

*30 g de* mirepoix *(ver p. 166) de cebola, cenoura e alho-poró*

*50 ml de conhaque*

*1 colher (sopa) de purê de tomate*

*1 tomate maduro picado*

*1 dente de alho amassado*

*1,5 l de caldo de peixe*

*1 buquê garni*

*sal e pimenta-do-reino moída na hora*

RISOTO

2 *colheres (sopa) de azeite*

1/2 *cebola bem picada*

*200 g de arroz para risoto*

*50 ml de vinho branco seco*

*50 ml de* crème fraiche *(ver p. 46)*

*2 colheres (sopa) de parmesão ralado na hora*

Escalde os lagostins no *court bouillon* de 7-9 minutos; deixe esfriar no caldo e tire-os. Remova a cabeça e a casca e esmague-as grosseiramente.

*Faça o caldo de frutos do mar:* aqueça o óleo e a manteiga numa panela em fogo alto e refogue a cabeça e a casca esmagadas com o *mirepoix.* Despeje um pouco do caldo de lagostim e o conhaque na panela. Junte o purê de tomate, mexa por 1-2 minutos, acrescente o tomate picado e o alho; deixe ferver por mais alguns minutos. Ponha o caldo de peixe e o buquê garni e deixe ferver. Abaixe o fogo e cozinhe até o líquido reduzir para cerca de 1,25 /. Coe e tempere levemente.

Despeje 900 ml de caldo na panela outra vez e abaixe o fogo. Ponha o resto do caldo em outra panela e reserve.

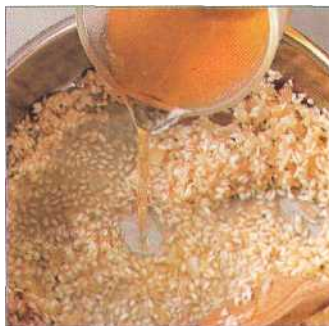
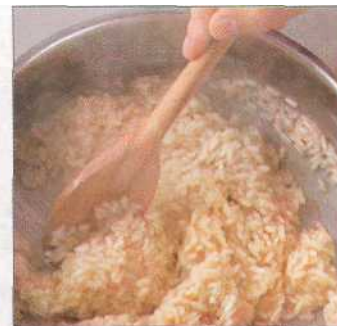
*Risoto:* aqueça o óleo numa panela grande e pesada e refogue a cebola até amolecer. Junte o arroz e mexa por 1-2 minutos até que os grãos fiquem cobertos de óleo e vá acrescentando caldo aos poucos, cerca de 150 ml por vez (ver box, abaixo). Depois de despejado todo o caldo, ponha o vinho. O tempo total de cozimento será de 20-25 minutos.

Enquanto o risoto cozinha, ferva o caldo da segunda panela e abaixe o fogo. Junte as lulas e as vieiras e ferva-as um pouco, de 3-5 minutos; tire com uma escumadeira.

Deixe o caldo reduzir pela metade e misture o creme batido. Junte os lagostins, as lulas, as vieiras e os camarões e aqueça em fogo baixo. Prove o tempero.

Misture o *creme fraiche* e o parmesão com o risoto e acerte o tempero. Ponha o risoto no centro dos pratos aquecidos, arredonde-o delicadamente ou pressione dentro de fôrmas de empadas untadas e desenforme. Disponha os frutos do mar e o caldo em volta do risoto, guarneça com as espirais de parmesão e sirva imediatamente.

## Como Fazer Risoto

*Para obter um risoto bem-feito, o caldo deve ser acrescentado aos poucos, para que o arroz, embora sempre úmido, não fique imerso no líquido. Os cozinheiros italianos literalmente não se afastam da panela enquanto o risoto está sendo feito, mexendo sempre no começo e, depois, enquanto cozinha, com menos freqüência. Esta técnica garante uma textura Cremosa e um risoto perfeitamente cozido.*

Junte 150 ml de caldo, regulando o fogo para que risoto borbulhe levemente. Deixe o caldo ser quase todo absorvido antes de acrescentar mais 150 ml.

Quando pronto, os grãos de arroz devem ficar soltos e firmes, mas tenros *(al dente).* O amido que desprende do arroz dá ao risoto uma consistência Cremosa.

# COZINHANDO OUTROS GRÃOS

Sementes da família das ervas, os grãos têm grande variedade de formas e podem ser preparados de inúmeras maneiras. Escolher a técnica de cozimento certa é vital, pois o cozimento influi no gosto e na textura.

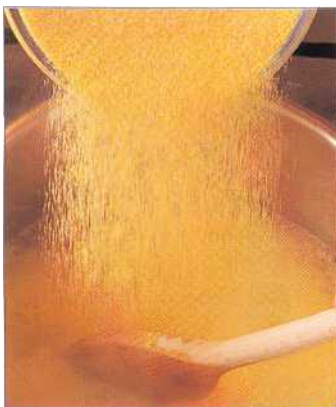
A POPULAR POLENTA

A POPULAR POLENTA

Este prato amarelo-dourado, hoje encontrado nos restaurantes do mundo todo, há muito tempo faz parte da dieta básica do Norte da Itália, onde usualmente acompanha pratos cozidos e carne com molhos, especialmente caças.

Os cozinheiros italianos tradicionais usam uma panela com fundo de cobre, chamada *paiollo,* para fazer a polenta. Essa panela tem lados altos que ajudam a evitar que a polenta espirre para fora, uma característica desse prato. O fundo pesado da *paiollo* espalha o calor uniformemente evitando que a polenta pegue e queime no fundo da panela.

## POLENTA

*Também chamada angu, a polenta pode ser servida mole, enriquecida com manteiga e queijo parmesão ralado, como acompanhamento, ou em pedaços crocantes que podem ser fritos ou grelhados. Estes usualmente acrescidos com legumes grelhados ou molho de tomate fresco.*

1 Ponha 1.8 l de água salgada para ferver. Reduza bem o fogo e junte lentamente 300 g de polenta (ou farinha de fubá), mexendo sempre.

2 Cozinhe, mexendo, até começar a pular da panela, por 20 minutos. Pode ser servida misturando manteiga e parmesão.

3 Para fritar ou grelhar, omita a manteiga e o parmesão; espalhe uma camada de 2 cm de polenta numa superfície lisa. Espere esfriar.

4 Tire as bordas irregulares para formar um retângulo. Corte o retângulo ao meio e em seguida faça cortes na diagonal, como mostramos aqui, com uma faca de cozinha.

5 Separe os pedaços. Pincele com azeite de oliva. Frite ou grelhe, virando os pedaços do outro lado e pincelando mais óleo, até ficarem dourados, por cerca de 6 minutos.

## Cuscuz

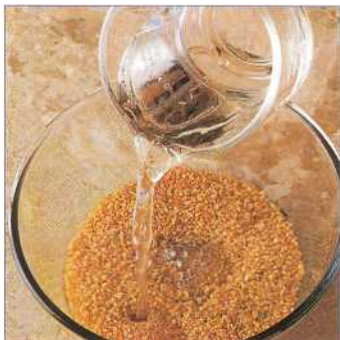
*A maioria dos cuscuz é pré-cozida. Só precisam ser umedecidos e cozidos no vapor segundo as instruções da embalagem. O método aqui mostrado permite um resultado mais saboroso. Sirva como acompanhamento, misturado com nozes picadas, frutas secas e ervas frescas.*

1 Ponha 250 g de cuscuz numa panela ligeiramente untada com manteiga. Junte 500 ml de água quente; mexa com garfo para misturar bem.

2 Cozinhe o cuscuz em fogo médio de 5-10 minutos. Abaixe o fogo e misture 50 g de manteiga.

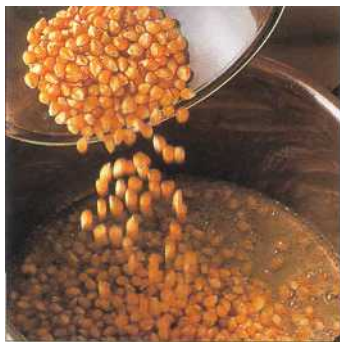
3 Misture com garfo para soltar os grãos, e cubra-os com manteiga derretida.

## BULGAR (TRIGO QUEBRADO)

*Também conhecido como* pour-gouri *e* burghul, *este grão de trigo é fervido até se quebrar e em seguida secado. É um grão bem simples de preparar, mas é preciso espremer o máximo possível da água depois de deixá-lo de molho. O trigo quebrado é mais usado em* pilafs *do Oriente Médio, e em tabulis e quibes; mas perderá totalmente o sabor se o trigo estiver molhado.*

1 Ponha o *bulgar* numa vasilha. Cubra-o totalmente com água fria. Deixe de molho por 15 minutos.

2 Despeje-o numa peneira fina sobre uma vasilha. Esprema-o aos punhados, removendo o excesso de água e ponha em outra vasilha.

## MILHO DE PIPOCA

*Não existe nada como o sabor de uma pipoca feita na hora, salpicada com sal, como mostramos aqui, ou com açúcar, condimentos ou simplesmente como é. Estoure pouco por vez — apenas para cobrir o fundo da panela. Quando estoura, o milho incha mais do que se imagina. Meça a quantidade de grão e ponha metade dessa medida de óleo.*

1 Esquente bem o óleo numa panela grande, em fogo médio, mas não deixe sair fumaça. Jogue o milho e tampe bem.

2 Sacuda a panela sobre a chama até parar de estourar. Tire do fogo e despeje a pipoca numa vasilha. Salpique com sal.

### CUSCUZEIRO

No Norte da África, o grão do cuscuz empresta seu nome a um prato apimentado de carne e legumes, cozidos num recipiente especial. Chamado de cuscuzeiro, no Brasil tem um recipiente muito parecido, esse recipiente é composto de duas partes. O ensopado cozinha na parte de baixo do recipiente, enquanto o grão cozinha no vapor no recipiente perfurado de cima, assimilando o sabor dos principais aromas do ensopado. O ensopado e o grão são então servidos juntos.

### OS DIFERENTES GRÃOS E SEUS USOS

**CEVADA:** grão corn sabor de noz, muito usado para engrossar sopas e ensopados.

**TRIGO-SARRACENO** (SÊMOLA/ *KASHA):* esta fruta usada como cereal é popular na Europa ocidental e central. É usada em recheios, como cereal matinal ou como prato complementar: a farinha de trigo-sarraceno faz *blinis* e crepes bretões.

**CANJICA:** servida como cereal na América do Sul, a canjica é feita do trigo amarelo ou branco banhado em solução de **lixívia.** Precisa ficar de molho em água toda a noite antes de cozinhar

**MILHETE:** favorecido por sua textura crocante e o gosto de castanha, os flocos e os grãos de milhete são usados em ensopados, recheios **e** pratos temperados com *curry.*

**AVEIA:** em grão ou em flocos, a aveia é usada como base tanto em muslis como em mingaus.

**QUINUA:** este tem sabor de erva. Usado em sopas, saladas e pães e para substituir o arroz.

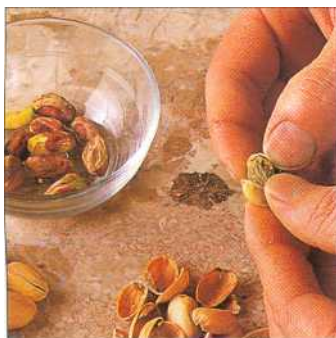
**CENTEIO:** em grãos, flocos ou farinha, o centeio é usado para fazer pães e uísque.

**TRIGO CEREJA:** é a semente do trigo não processada. Usada nos *pilafs* no lugar do arroz, em pães e recheios.

# CASTANHAS

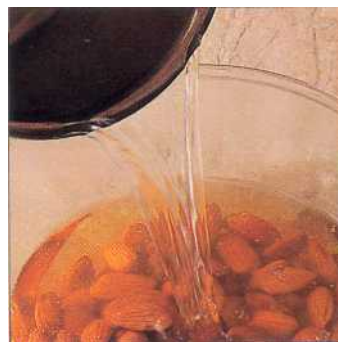
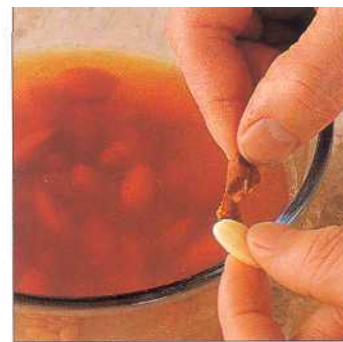
Sementes ou frutas com caroço comestível envolvido por uma casca dura, as castanhas dão uma textura crocante, muito sabor e um rico colorido a uma ampla variedade de pratos doces e salgados. As técnicas de descascar, despelar e prepará-las são descritas aqui.

## DESCASCANDO O PISTACHE

*Compre pistache com a casca parcialmente aberta. Com a casca fechada, a castanha não está bem madura e será difícil removê-la.*

Abra a casca com as unhas para expor a castanha. Ao quebrar a dobradiça da casca, a castanha salta para fora. O pistache está pronto para ser escaldado e despelado (ver à direita).

**Na fileira de cima, da esquerda à direita:** amendoim, pistache, nozes, *pignoli.* **Na de baixo:** avelã, nozes-pecã, amêndoas, castanha-do-pará

## PARA ESCALDAR E TIRAR A PELE

*A pele da amêndoa e do pistache é amarga e não combina com o sabor delicado das castanhas. Aqui, as amêndoas são escaldadas para a pele sair facilmente; a técnica é a mesma para pistache {ver ao lado). A pele da castanha é removida com mais facilidade quando ainda quente, depois de escaldada, portanto não deixe esfriar muito.*

1 Cubra as amêndoas com água fervendo por 10-15 minutos. Escorra e deixe esfriar um pouco.

2 Pegue a pele amolecida com a ponta dos dedos e puxe-a para fora.

## PARA TOSTAR E TIRAR A PELE

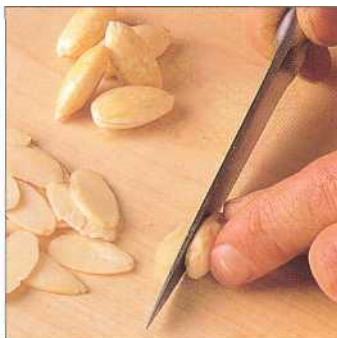
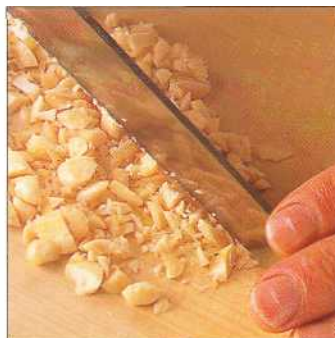
*Antes de tirar a pele de avelãs e castanhas-do-pará, toste-as. Aqui, a avelã é tostada no forno, mas se preferir pode tostá-la em frigideira antiaderente pesada e bem quente, mexendo-a acima do fogo alto até estar ligeiramente tostada de ambos os lados, 2-4 minutos.*

1 Espalhe a avelã numa assadeira e toste a 175°C por 10 min. Sacuda-a de vez enquando.

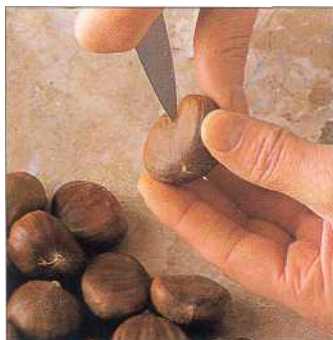
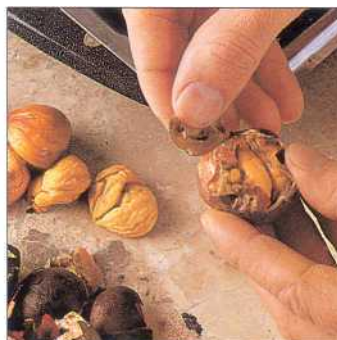
2 Embrulhe-as em toalha por alguns minutos. Esfregue-as para sair a pele.

## PARA FATIAR E PICAR AS CASTANHAS

*Embora as castanhas possam ser compradas já picadas, em pedaços ou fatiadas, nem sempre é possível encontrar o que se quer. As castanhas que são picadas pouco antes de ser usadas terão um sabor mais fresco e ficarão mais úmidas.*

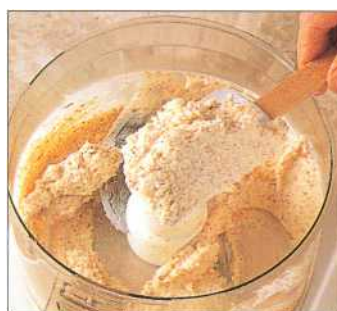
EM TIRAS
Apoie o lado achatado da castanha sobre uma tábua e corte em tiras no vertical.

EM LÂMINAS
Apóie o lado mais fino da castanha sobre uma tábua. Apóie a lateral e corte lâminas finas.

PICAR
Ponha as tiras sobre uma tábua. Firme a faca e movimente em vaivém.

## COMO DESPELAR CASTANHAS PORTUGUESAS

*Estas castanhas doces e carnudas têm casca grossa e frágil e pele fina. Ambas devem ser removidas, quer sejam usadas cruas quer cozidas. Tenha paciência, porque a pele tende a se colar na castanha e é difícil de ser removida. Existem três técnicas diferentes.*

CORTAR
Segure a castanha entre os dedos e tire a casca e a pele com uma faca afiada.

TOSTAR
Perfure a casca com a ponta de uma faca. Grelhe até a casca se partir. Esfrie e descasque.

ESCALDAR
Ponha as castanhas na água e deixe ferver. Escorra e despele ainda quentes.

## PARA FAZER MANTEIGA DE CASTANHA

*Manteiga de castanha é saborosa cobertura para pratos quentes e rápida e fácil de fazer no processador. A manteiga de amêndoa é ótima com peixe, a de avelã ou pistache com carne, aves e bovinos. Se acrescentar-se açúcar e condimentos, ficam deliciosas sobre frutas quentes grelhadas.*

Passe a castanha tostada pelo processador com a lâmina de metal. Acrescente duas vezes mais manteiga do que castanha e bata usando o botão para grão seco. Coloque a manteiga em papel de alumínio, dê a forma de bastão, embrulhe e leve à geladeira.

### OUTROS MODOS DE PREPARAR

**PICAR NUM PROCESSADOR:** É melhor picar a castanha a mão pois você controla o tamanho, mas se tiver pressa pode cortá-las com a lâmina metálica do processador. Não bata muito ou elas desprenderão seu óleo e virarão uma pasta.

**TRITURAR:** Para algumas receitas, como a pasta de amêndoas, só servem amêndoas finamente trituradas. Use o processador ou moa-as no moedor de café ou de castanhas.

**TOSTAR:** Espalhe as castanhas numa frigideira ou grelha e toste a I 5 cm longe do fogo, sacudindo sempre a panela, 3-5 minutos. Elas também podem ser tostadas em forno a 180°C, de 7-10 minutos.

### COMO GUARDAR CASTANHAS

Embora sejam ricas fontes de fibras, as castanhas são altamente gordurosas, o que as toma rançosas com rapidez quando expostas ao calor, à luz e à umidade. Guarde-as, especialmente as descascadas que deterioram mais depressa, em lugar fresco, escuro e seco. As com casca podem ser mantidas na geladeira por mais de seis meses ou em *freezer* até por um ano.

# Coco SECO

De aparência exótica e sabor tropical, o coco é um ingrediente básico nas cozinhas da Ásia, do Caribe e da América Latina. Ele tem três camadas — uma casca dura e grossa, uma polpa branca Cremosa abaixo e água fina e esbranquiçada no centro. Escolha cocos pesados e que pareçam cheios de água.

## COMO USAR O COCO E O LEITE DE COCO

- Use a água do coco para beber ou como caldo leve.
- Sirva pedaços de coco com frutas no *fondue* de chocolate.
- Cubra pratos temperados com *curry,* bolos e sobremesas com tiras de coco tostadas.
- Use o leite de coco para enriquecer pratos tailandeses e *curries* indianos.
- Quando fizer creme inglês para sorvetes feitos em casa (ver p. 286), use leite de coco em vez de leite de vaca.
- Use o leite de coco para realçar o sabor da calda Cremosa (ver p. 268) e do arroz (p. 130).

## OUTROS TIPOS DE LEITE DE COCO

- O coco seco ralado pode ser usado no lugar do fresco, usando a mesma técnica.
- Blocos de coco cremoso: pique-os com uma faca de cozinha e dissolva-os em água fervendo. Não precisam ser escorridos antes de usar.
- O leite de coco em pó é muito conveniente de usar. Misture-o em água quente para formar uma pasta, ou salpique o pó diretamente sobre molhos e curries.
- O leite de coco em vidros tem uma camada grossa de "nata" que pode ser coada e usada separadamente.

## COMO PREPARAR COCOS INTEIROS

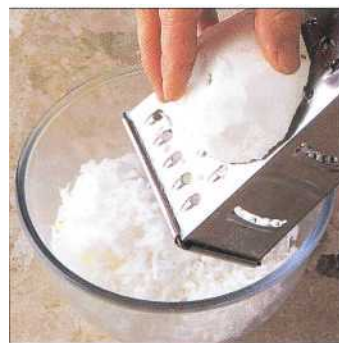
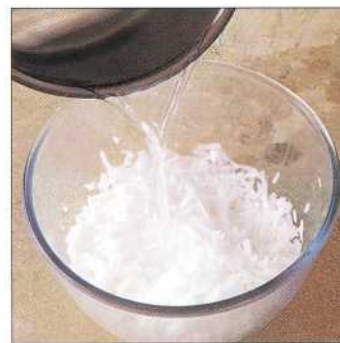
*Antes de chegar à polpa do coco, você precisa quebrar a casca dura com um martelo. A técnica mostrada aqui é a mais fácil. Depois de remover a película marrom que envolve a polpa, corte ou rale de acordo corn o uso.*

1 Enfie um espeto de metal através das reentrâncias ou "olhos" da casca, do lado do cabo. Tire a água pelos buracos.

2 Rache a casca batendo o martelo em toda a volta. Vá virando o coco até que a casca se parta ao meio.

3 Solte a polpa da casca enfiando uma faquinha entre uma e outra. Retire a película marrom com um descascador de legumes.

## COMO FAZER LEITE DE COCO

*A água do coco não é o "leite" de coco usado na cozinha, que é feito ralando a polpa na água e depois espremendo para extrair o "leite" corn sabor de coco. Você pode ralar e espremer mais de uma vez e a cada uma delas conseguir um leite mais fino.*

1 Esfregue o coco na grade grossa de um ralador de caixa, ou rale na lâmina metálica do processador de alimentos.

2 Ponha o coco ralado numa vasilha e despeje água fervendo até cobrir. Misture bem e deixe de molho por 30 minutos, até a água ser absorvida.

3 Ponha a massa dentro de um tecido fino e deixe o "leite" escorrer. Torça e esprema com força para extrair o máximo possível de leite.

# MASSAS

MASSA FEITA EM CASA

•

ABRIR & CORTAR

•

COMO FAZER MASSA FRESCA RECHEADA

•

COMO FAZER *GNOCCHI*

•

COMO COZINHAR MASSAS

•

MASSA ASIÁTICA

•

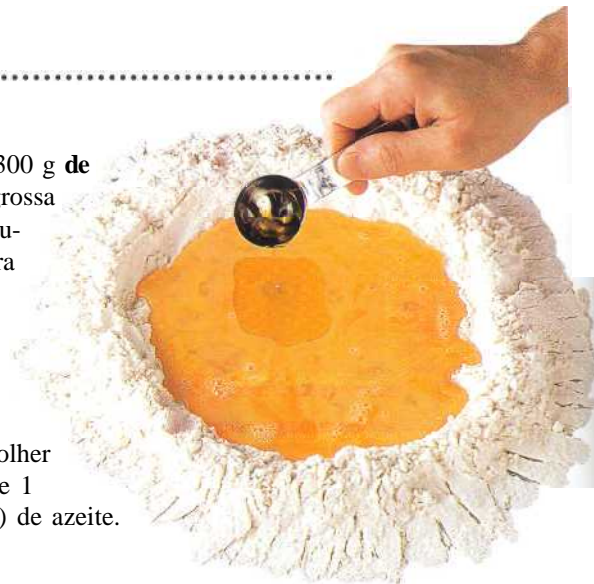
ROLINHOS PRIMAVERA

# MASSA FEITA EM CASA

Embora existam centenas de tipos de massas industrializadas, é sempre uma experiência agradável fazer a própria massa. As técnicas aqui mostradas são de massas feitas a mão e a máquina, com idéias de sabores. Para esticar e cortar a massa, ver p. 208-209.

## A MÃO

*Fazer massa a mão é uma técnica simples que exige pouco tempo e produz excelentes resultados. A técnica de amassar delicadamente e o calor de suas mãos ajudam a produzir uma massa bem elástica que pode ser esticada e modelada com facilidade. Aqui, 450 g de massa de ovo —* pasta all'Puovo *— dão para 6 a 8 porções como primeiro prato, e para 4 como prato principal.*

1 Espalhe 300 g **de** farinha grossa sobre uma superfície. Abra um buraco grande no meio e ponha 3 ovos ligeiramente batidos, 1 colher (chá) de sal e 1 colher (sopa) de azeite.

2 Misture os ingredientes no meio com a ponta dos dedos. Incorpore a farinha puxando-a para o centro.

3 Continue incorporando a farinha, recolhendo-a das paredes e usando um misturador de massa.

4 Misture até o ovo ser absorvido. A massa deve ficar úmida; se grudar, salpique um pouco mais de farinha.

5 Comece a amassar segurando um dos lados e empurrando o outro para a frente com a base da mão. Amasse até que fique lisa e elástica, de 10 a 15 minutos.

6 Cubra a massa e deixe-a descansar por mais de 1 hora, para esticar e cortar.

### QUEM FOI O PRIMEIRO?

Todos acreditam que o viajante do século XIII, Marco Polo, descobriu a massa na China e levou-a para a Itália. Chamou-lhe a atenção os chineses comerem algo parecido com *macaroni* de sua terra natal.

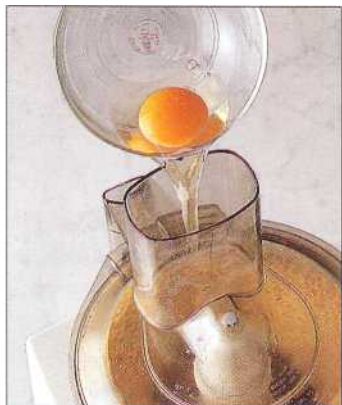
Certamente as massas eram comuns na Itália na época em que o romano Apicius escreveu o famoso livro A *arte culinário,* no primeiro século d.C, mas parece que o macarrão já era consumido na China muito antes disso.

*Marco Polo (1254-1324)*

### FARINHA PARA A MASSA

A melhor farinha para usar é de trigo ou semolina, mas nem sempre são fáceis de encontrar e são muito difíceis de preparar. Outra opção é a farinha grossa, ou de grãos integrais, a mesma que se usa para pães. A farinha refinada comum pode substituir; mas é melhor não usá-la a menos que você tenha uma máquina para abrir a massa — a massa fica muito grossa e é extremamente difícil de ser esticada a mão.

## A MÁQUINA

*Pode-se usar a lâmina metálica do processador de alimento para fazer a massa. Economiza tempo e esforço na fase da mistura, mas é muito importante esticar a massa com a mão depois de misturada. Sobrecarregar a máquina impedirá que a mistura fique uniforme — use no máximo 450 g de farinha a cada vez.*

1 Ponha 300 g de farinha grossa e 1 colher (sopa) de sal na vasilha do processador. Adicione 1 colher (sopa) de azeite e 1 ovo. Bata até o ovo incorporar.

2 Com a máquina ligada, acrescente mais dois ovos, despejando um por vez pelo funil, para formar a massa.

3 Tire a massa da vasilha e amasse-a até ficar macia e elástica (ver passo 5 na p. 206). Cubra e deixe descansar por 1 hora ou mais.

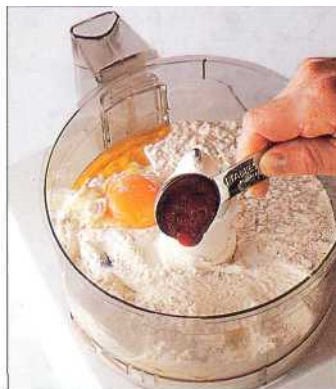
## ACRESCENTANDO SABORES

*Para realçar a massa feita em casa, você pode acrescentar diferentes sabores. Seja qual for a sua escolha, a única regra é que o sabor seja uniformemente incorporado. Ingredientes secos, como pimenta-do-reino moída e ervas secas, devem ser misturados à farinha. Os ingredientes molhados ou os mais úmidos, como espinafre picado, ervas frescas e tinta de lula, devem ser acrescentados com o último ovo.*

### A MÃO

ESPINAFRE

Junte 2 colheres (sopa) de espinafre cozido bem picado e espremido aos ingredientes úmidos e misture muito bem.

### A MÁQUINA

TOMATE

Acrescente 1 colher (sopa) de purê de tomate aos ingredientes secos juntamente com o óleo e o primeiro ovo.

FILAMENTOS DE AÇAFRÃO

ERVAS FRESCAS

PIMENTA MOÍDA

## DICAS PARA FAZER A MASSA

- Dependendo do tipo de farinha, talvez você tenha de acrescentar um pouco de óleo a mais para ligar a massa.
- Não deixe o ovo escorrer por baixo.
- Em vez de azeite, enriqueça o sabor da massa com óleo de nozes ou avelãs.
- Quando usar ingredientes úmidos como o espinafre picado, se necessário, use mais farinha para absorver a umidade.
- Enfarinhe a mão e a superfície de trabalho às vezes quando estiver amassando, para evitar que grude.
- Se você não tiver uma máquina para abrir massa, não poupe o tempo de amassar Quanto mais você amassar, mais elástica ficará a massa e, portanto, mais fácil de enrolar e cortar.
- A massa final deve ter consistência elástica. Aperte o dedo sobre a massa: se ainda estiver pegajosa, acrescente um pouco mais de farinha.

## QUAL O SIGNIFICADO?

***PAGLIA** E FENO:* "palha e feno" — espinafre e ovo.

***PASTA ALL'UOVO:*** a massa mais popular do norte da Itália, feita com ovos.

***PASTA NERA:*** massa escura cuja cor e sabor exclusivos vêm da tinta de lula.

***PASTA ROSSA:*** geralmente uma massa de tomate de tom alaranjado. Pode ficar vermelho-escura e ser feita com beterraba.

*PASTA VERDE:* massa verde feita com espinafre, na qual podem ser incluídos acelga ou manjericão.

***TRICOLORI:*** "Três cores" — espinafre, tomate e ovos.

# ABRIR & CORTAR

Você pode abrir a massa a mão ou, para ser mais rápido e ficar mais fina, com uma máquina de abrir massas. Depois de curto tempo de secagem a massa pode ser cortada, a mão ou com os equipamentos da máquina, numa ampla variedade de formas e tamanhos, dependendo da receita escolhida.

O TRUQUE DO CHEF

## MASSA SILHOUETTE

Ponha folhas de ervas como a salsa entre duas finas camadas de massa. Abra a massa selando as camadas, depois corte em quadrados ou círculos em torno das ervas. Cozinhe em água salgada por 2 minutos.

## MAQUINA PARA A MASSA

Se você está acostumado a fazer massa fresca, uma máquina de abrir de aço inoxidável pode ser um bom investimento. Use-a para abrir as folhas de massa, prontas para o corte em retângulos e quadrados para lasanhas e *canellont,* ou quadrados e círculos para ravióli e *tortellini.* Ou em tiras e fios de várias espessuras. A máquina tem um conjunto de três rolos com diferentes aberturas que vão determinar a espessura da folha de massa. Uma presilha garante que a máquina se firme à superfície de trabalho, tornando-a segura.

## COMO ABRIR A MASSA A MÃO

*A massa aberta a mão é mais grossa que a aberta a máquina. Você precisará de um amplo espaço de trabalho: cada bola de massa se abrirá numa folha grande. Vara facilitar a manipulação, corte a massa ao meio, abra as metades separadamente, mantendo a espessura.*

1 Corte a massa descansada (ver p. 206 e 207) ao meio. Deixe uma parte coberta e achate a outra, formando um círculo. Desenrole a massa numa folha redonda e fina.

2 Abra as extremidades da massa o máximo possível, do meio para fora, como mostramos aqui. Gire a folha 45° e repita 7 vezes até obter uma folha redonda e fina.

3 Quando estiver fina como papel, pendure a massa num cabo de vassoura suspenso e enfarinhado. Repita com a outra massa. Deixe secar por 15 minutos.

## COMO ABRIR A MASSA A MÁQUINA

*A máquina abre as folhas de massa até ficarem macias e elásticas, uniformemente. Gire a manivela e passe a pasta através de diferentes aberturas, cada vez mais fina. Antes e entre as passadas, enfarinhe a folha da massa e o rolo da máquina.*

1 Corte a massa descansada (ver p. 206 e 207) em 4. Achate-os com a mão em retângulos, mais ou menos da mesma espessura da abertura.

2 Enfie um pedaço de massa entre os rolos da máquina, em sua abertura máxima. Faça o mesmo com os outros pedaços.

3 Dobre o pedaço de massa em terços e passe-o outra vez. Repita três ou quatro vezes sem dobrar, reduzindo a abertura a cada vez. Deixe secar como no passo 3 acima.

## COMO CORTAR A MASSA A MÃO

*A massa feita a mão precisa ser cortada. Depois de esticadas e secadas por cerca de 15 minutos, as folhas de massa devem estar suficientemente flexíveis para cortar sem grudar. Se secar muito, a massa ficará quebradiça e mais difícil. Antes de começar a cortar, você pode cortar a folha em pedaços menores, se quiser. Use uma faca de cozinha e tente evitar que a massa saia do lugar enquanto trabalha.*

1 Pegue uma folha de massa seca e enrole-a em um cilindro não muito apertado mas uniforme. Transfira o cilindro para uma superfície lisa.

2 Corte o cilindro em tiras diagonais de cerca de 10 mm de largura. Desenrole as tiras e seque-as como no passo 3 abaixo ou em grupos (ver *tagliatelle*, à direita).

## COMO CORTAR A MASSA A MÁQUINA

A *grande vantagem da máquina é que ela corta fios chatos (tagliatelle), rápida e uniformemente. Ajustando os rolos, os fios são cortados em várias larguras. Mantenha a massa e os rolos levemente enfarinhados para evitar que grudem.*

1 Corte a folha de massa com 30 cm de comprimento passando-a pelos rolos na espessura mais fina. Deixe as folhas sobre uma toalha enfarinhada até que toda a massa seja cortada.

2 Passe as folhas de massa pelos rolos no corte desejado.

3 Pendure a massa cortada em um cabo de vassoura suspenso enfarinhado, nas costas de uma cadeira ou estenda-a sobre a toalha enfarinhada. Deixe secar de 1 a 2 horas.

## COMO SECAR

*A massa feita com ovos precisa secar muito bem antes de ser guardada. Espalhe um pouco de farinha e guarde-a num recipiente bem fechado na geladeira por dois dias.*

*TAGLIATELLE* Pegue alguns fios e enrole-os frouxamente em torno da mão formando ninhos. Ponha-os lado a lado num prato enfarinhado. Deixe secar de 1 a 2 horas.

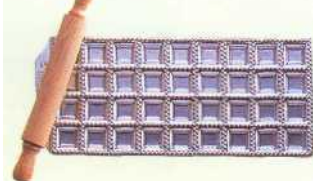
LASANHA Ponha os retângulos ou quadrados de lasanha lado a lado sobre uma toalha enfarinhada. Cubra com outra toalha enfarinhada. Deixe secar de 1 a 2 horas.

# COMO FAZER MASSA FRESCA RECHEADA

O preparo usado em massas recheadas não deve estar muito seco — deve ter umidade suficiente para fechar facilmente e ficar bem selado. As formas variam de quadrados a meia-luas. Os recheios também variam, mas muitos contêm queijo e são ligados com ovo. A massa recheada é geralmente cozida em água ou caldo, ou assada com molhos.

### EQUIPAMENTO PARA RAVIÓLI

EQUIPAMENTO PARA RAVIÓLI

*A maioria das lojas especializadas vendem equipamentos específicos para fazer raviólis. A massa não pode estar muito seca, e, para evitar que grude, enfarinhe os apetrechos antes de usar.*

As fôrmas de ravióli vêm em vários tamanhos e são ótimas para fazer raviólis uniformes. A bandeja de metal tem uma série de pequenos orifícios com as extremidades serrilhadas. As fôrmas geralmente vêm junto com um pequeno rolo de madeira, que é usado para esticar a massa sobre a fôrma e selar os raviólis. Use a fôrma depois de cortar a massa no tamanho certo (ver passo 1, à direita).

Os cortadores de ravióli têm um cabo de madeira ligado ao cortador de metal. Eles são de vários tamanhos e cortam um ravióli por vez (ver p. 216).

## COMO FAZER RAVIÓLI

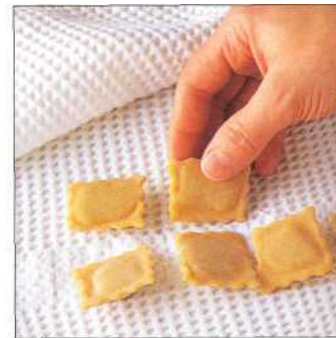
*Almofadinhas de massa recheada são feitas pondo-se o recheio entre duas folhas de massa (ver receita na p. 216) ou dobrando-se ao meio uma folha grande, como mostramos aqui. Como alternativa, pode-se usar a fôrma especial (ver box ao lado). Cubra a massa que não estiver usando com um pano de prato molhado, para mantê-la úmida. Não ponha muito recheio. A técnica mostrada aqui utiliza a massa esticada a mão (ver massa esticada a mão, p. 208).*

1 Corte um retângulo de massa de 22 x 50 cm com uma faca de cozinha. Use os retalhos para fazer *tagliatelle* (ver p. 209).

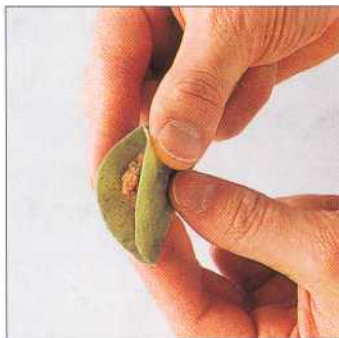
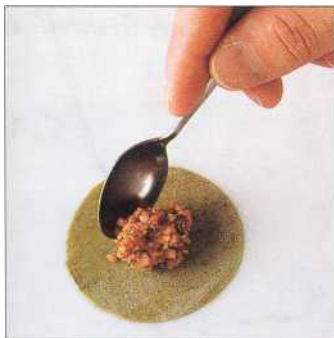
2 Distribua 16 montinhos de recheio (ver box na p. 211) sobre metade da massa, com espaços uniformes.

3 Pincele as bordas de cada bolinha de recheio com um pouco de água — ajuda a selar a massa.

4 Dobre a outra metade da massa sobre o recheio — as extremidades coincidindo. Pressione entre os montinhos de recheio com a lateral da mão para selar as camadas de massa e retirar todo o ar.

5 Enfarinhe a Carretilha de metal. Passe-a pela beirada da folha de massa para arrumá-las, depois ao redor do recheio para formar os raviólis.

6 Coloque os raviólis entre dois panos de prato enfarinhados. Deixe secar por 1 hora. Enquanto isso, faça outra porção de ravióli com a massa restante.

## COMO FAZER TORTELINI

*Especialidade da Bolonha, diz-se que a forma foi inspirada no umbigo de Venus. Fazê-los exige certo tempo e alguma prática, mas podem ser feitos no dia anterior e guardados na geladeira.*

1 Faça e abra a folha de massa (ver p. 206-208).
I Faça e abra a folha de massa (ver p. 206-208).
Corte pequenos círculos com cortador de ravióli de 7,5 cm ou com Carretilha. Mantenha-os cobertos para não secarem. Ponha uma colherzinha de recheio (ver box, ao lado) no meio de cada um.

2 Com um pincel fino, Umedeça as bordas dos círculos com um pouco de água. Dobre cada um no meio, pressionando as bordas da massa delicadamente para formar uma meia-lua selando o recheio.

3 Enrole a meia-lua em torno do dedo indicador, com o lado selado para cima. Aperte bem as duas pontas para que se colem. Faça os *tortellini* um a um e deixe-os entre duas toalhas enfarinhadas enquanto faz os outros. Deixe-os secar por 1 hora.

### RECHEIO DE FRANGO E SÁLVIA

### RECHEIO DE FRANGO E SÁLVIA

*125 g* de *peito sem pele desossado*
1 *cebola pequena sem casca*
*2* dentes de alho sem *casca*
*folhas de salsa* e I ramo de sálvia
*sal* e *pimenta-do-reino moída na hora*
*I ovo ligeiramente batido*

Corte o frango em pedaços. Corte o alho em quatro e coloque no processador com a lâmina de metal. Corte grosseiramente e adicione os outros ingredientes e processe até picar bem. Transfira para uma tigela, cubra e leve à geladeira até usar. Rende cerca de 150 g, suficiente para 32 raviólis ou *tortellini* ou 4 canelones.

## COMO FAZER CANELONE

*Tubos de canelone feitos a mão podem ser comprados prontos, mas esta receita segue a tradição napolitana em que a folha de massa é cozida e depois enrolada sobre o recheio.*

1 Faça e abra a massa (ver p. 206-209), corte folhas de 10 x 7,5 cm. Leve para ferver numa panela grande de água e encha de água fria a metade de uma vasilha grande. Acrescente 1 colher (sopa) de óleo e 1 (chá) de sal à água fervendo e jogue alguns pedaços de massa. Cozinhe, sem que murche, por cerca de 1 minuto.

2 Retire a massa com cuidado e mergulhe na água fria. Quando tiver esfriado o suficiente para manipular, estenda cada pedaço sobre uma toalha para secar. Repita com o restante da massa.

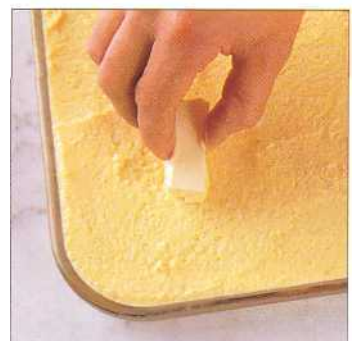
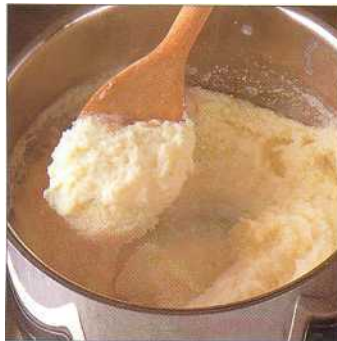
3 Com um saco para recheio (ou com uma colher), disponha uma linha de recheio (ver box acima) num dos lados do retângulo. Enrole a massa sobre o recheio, mantendo o cilindro o mais uniforme possível. Disponha os cilindros com o lado fechado para baixo em uma assadeira bem untada com manteiga e cubra com o molho de sua escolha. Molho fresco de tomate (ver p. 331) é um clássico molho para canelone, bem como o molho bechamel (ver p. 222). Salpique com parmesão e asse a 200°C, por 20 a 30 minutos.

# COMO FAZER *GNOCCHI*

*Gnocchi* ou "bolinhas cozidas", pode ser feito com vários ingredientes. Os mais comuns são *à Ia Romana*, com semolina, e uma versão mais gordinha, com batata. Ambos são um desafio: precisam ter textura leve mas firme o suficiente para serem moldados e não se desfazerem no cozimento.

## *GNOCCHI* DE SEMOLINA

*A semolina deve ser colocada de maneira constante, misturando sempre, para incorporar o ar e evitar que encaroce. Se preferir, ferva primeiro o leite com temperos como cebola, dentes de alho e louro, tampe e deixe descansar 1 hora. Coe antes de*

1 Ferva 1 litro de leite numa panela grande. Abaixe o fogo e despeje de forma constante 175 g de semolina, mexendo sempre com uma colher de pau para evitar que encaroce.

2 Deixe levantar fervura e cozinhe, mexendo sempre, até a mistura engrossar e ficar lisa, por cerca de 5 minutos.

3 Bata três ovos. Tire a panela do fogo e acrescente os ovos, aos poucos, à mistura de semolina, até a massa ficar uniforme.

4 Espalhe a massa numa assadeira rasa untada pouco com óleo. Passe manteiga na superfície e deixe esfriar, de preferência por uma noite.

LOSANGO

ESTRELA

FLOR

TRIÂNGULO

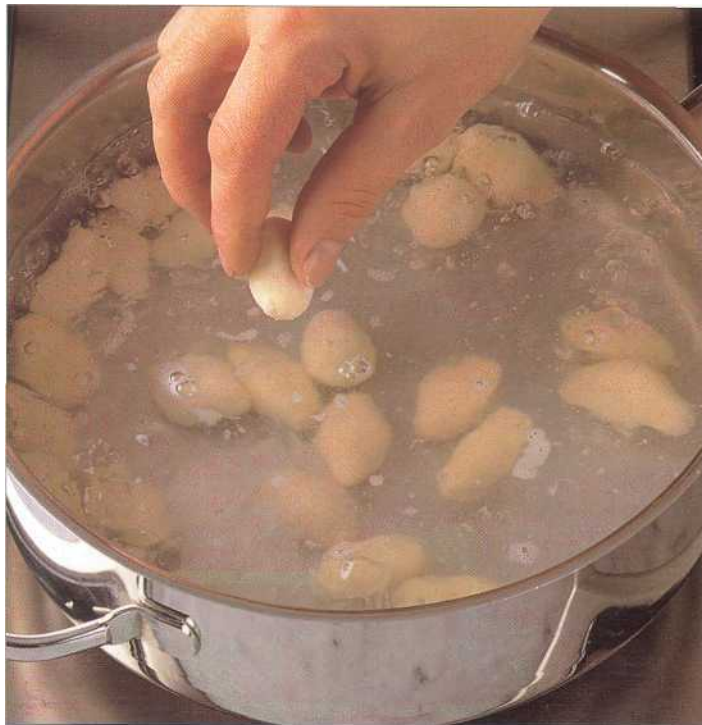
5 Unte com óleo o molde para cortar a massa ou use uma faca de cozinha para criar o formato de sua preferência (ver ao lado). Disponha os *gnocchi*, sobrepondo-os ligeiramente, numa assadeira untada com óleo, pincele com manteiga derretida e salpique com parmesão ralado. Asse a 230°C, por 15-20 minutos, até dourar. Sirva quente.

## *GNOCCHI* DE BATATA

*Não é fácil fazer* gnocchi *de batata — os italianos dizem que se deve "sentir" a consistência certa da massa, em vez de medir a quantidade dos ingredientes.* O *tipo de batata é muito importante: nas variedades farinhosas como a batata inglesa é preciso adicionar farinha e ovo para umedecê-las. As cerosas, como a Desirée usada aqui, requerem apenas farinha. Use apenas a farinha necessária para ligar a massa — muita farinha deixará* o gnocchi *pesado. Cozinhe as batatas com casca para absorver menos água.*

1 Cozinhe 650 g de batata com casca em água
*1 Cozinhe 650 g de batata I com casca em água
salgada por 20 minutos ou até amolecer. Escorra, deixe esfriar um pouco e tire a casca da batata.

2 Amasse-as numa vasilha grande e junte 175 g de farinha de trigo, sal e pimenta-do-reino moída na hora, a gosto. Misture bem os ingredientes com uma espátula, até formar a massa.

3 Ponha a massa numa superfície plana e amasse com as mãos até a massa ficar lisa. Corte-a ao meio. Enrole cada pedaço no formato de salsicha, com cerca de 2 cm de diâmetro.

4 Corte o cilindro na horizontal em pequenos pedaços. Gire cada pedaço entre os dedos para que fiquem ovais. Se a massa estiver úmida e pegajosa, enfarinhe levemente os dedos, mas sem exagero ou os *gnocchi* ficarão pesados. Vinque cada *gnocchi* (ver box à direita), se quiser.

5 Coloque porções de *gnocchi* numa panela de água fervendo sem sal e deixe-os cozinhar até subir à superfície, de 1 a 3 minutos. Deixe mais 20 segundos e retire com escumadeira. Sirva quente, com manteiga derretida e parmesão.

### QUAL O SIGNIFICADO?

QUAL O SIGNIFICADO?

Os *gnocchi* diferem em sabores e formatos de região para região.

- Canederlí, de Trentino, são grandes e recheados com ameixa.
- *Gnocchi* dí riso, especialidade de Reggio Emilia, são feitos com arroz cozido misturado com ovos e miolo de pão.
- *Gnocchi di zucca,* da Lombardia, são feitos com abóbora cozida.
- *Gnocchi verdi* de *Emilia-Romagna* são feitos com espinafre, ricota, parmesão e ovos, acrescidos à batata.

### TRUQUE DO CHEF

O TRUQUE DO CHEF

### COMO VINCAR COM GARFO

*A técnica de fazer vincos no* gnocchi *não é apenas decorativa: ajuda a comprimi-lo para manter sua forma, e os vincos ajudam a segurar o molho depois de servido.*

Pegue um *gnocchi* e pressione-o de um lado com garfo, rolando-o para fora do garfo sobre uma tábua. Faca o mesmo com o restante.

# COMO COZINHAR MASSAS

É importante saber cozinhar bem as massas: a massa pouco cozida fica pegajosa e com gosto de crua; cozida demais fica empapada. Para obter bons resultados, teste sempre o ponto de cozimento.

## EQUIPAMENTOS

Uma panela
Uma panela
para cozinhar macarrão é um bom investimento, especialmente se for usada também para outras coisas como, por exemplo, geléias. De aço inoxidável, essa panela consiste em um escorredor que cabe perfeitamente na panela maior. Quando a massa está cozida, o escorredor interno que contém o macarrão, pode ser erguido para que a água escorra dentro da panela. A massa pode então ser transferida com segurança e facilidade para a travessa em que será servida.

Uma maneira simples de testar os fios de espaguete ou *tagliateíli* é tirá-los da água com pegadores de metal. Eles seguram a massa sem cortá-la e são ideais para erguer um ou dois fios para testar a consistência.

## COMO COZINHAR MASSAS

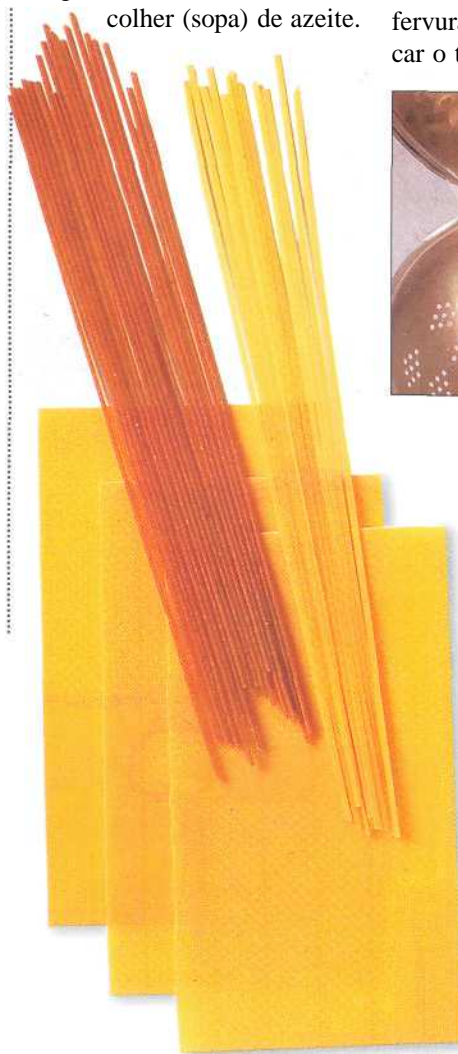
*Use uma panela grande para que os pedaços possam se mover facilmente na água fervendo. Aproximadamente, a medida é de 5 litros de água e uma colher (sopa) de sal para 450 g de massa. Acrescentar um pouco de óleo ajuda a evitar que os macarrões se grudem no cozimento.*

1 Ferva água numa panela grande. Junte sal e 1 colher (sopa) de azeite.

2 Ponha toda a massa de uma vez e deixe levantar fervura para começar a marcar o tempo (ver p. 215).

3 Cozinhe sem tampar até a massa ficar *al dente* (ver p. 215), mexendo de vez em quando.

4 Despeje-a no escorredor, sacudindo-o bem para soltar toda a água. Ponha o macarrão de volta na panela e aqueça com um pedaço de manteiga ou 1-2 colheres (sopa) de azeite ou em travessa aquecida e misture com molho.

À **esquerda, de** cima **para** baixo: espaguete integral; espaguete comum; folhas de lasanha. **No meio, de cima para baixo:** *conchtglie, ditalini, orechietti* (conchinhas, dedaizinhos e orelhinhas). À **direita, de cima para baixo:** *penne* integral, *rigatoni,* canelone

## COMO COZINHAR MASSA COMPRIDA

A *técnica para massa comprida, como espaguete,* linguini *e* tagliatelli *(a menos que tenham sido enrolados em ninhos antes de secar) é mergulhá-los devagar na água fervendo. Submersa em água fervendo, a massa amolece e fica flexível e espalha-se na panela sem quebrar. A panela especial para massas (ver p. 214) é ideal para massa comprida. Calcule o tempo de cozimento a partir do momento em que a água levantar fervura, depois de pôr o macarrão.*

1 Ferva uma panela grande de água. Junte sal e óleo. Mergulhe as pontas do macarrão. Ao amolecer, o macarrão espalha-se até ficar submerso. Cozinhe *al dente* (ver à direita).

2 Escorra-o bem. Lave a panela, leve de novo ao fogo. Ponha um pedaço de manteiga ou 1-2 colheres (sopa) de azeite. Ponha o macarrão de volta na panela e mexa bem em fogo alto, até a pasta brilhar.

## TEMPOS DE COZIMENTO

*Calcule o tempo de cozimento de todas as massas a partir do momento que a água levantar fervura e teste antes de escorrê-las (ver box embaixo). Se a massa vai ser cozida depois* (como *a lasanha assada), cozinhe um pouco menos: de 10-12 minutos.*

- MASSA FRESCA 1-3 minutos
- MASSA FRESCA RECHEADA 3-7 minutos
- NINHOS DE MASSA SECA 8-15 minutos
- MASSAS SECAS VARIADAS 10-12 minutos

## COMO COZINHAR MACARRÃO ASIÁTICO

A *maioria da massas chinesas e japonesas precisam ser cozidas antes de refogar. As exceções são os macarrões transparentes e de arroz, que só precisam ser escaldados (ver p. 218). Cozinhe em água fervendo salgada até o macarrão ficar tenro, depois escorra e lave em água fria para não continuar cozinhando. Escorra para retirar o excesso de água. Agora está pronto para ser refogado com os temperos de sua escolha.*

Esquente bem a *wok,* mas sem sair fumaça. Junte de 1-2 colheres (sopa) de óleo e aqueça bem. Adicione o macarrão e os temperos, e refogue em fogo alto de 2-3 minutos, mexendo sempre até que fiquem brilhando.

## TESTANDO A MASSA

TESTANDO A MASSA

*Fervida ou assada, a massa* deve *cozinhar até o ponto em que* os *italianos chamam* de al dente, *"firme para morder". Se muito cozida, fica empapada.*

Pouco antes do tempo recomendado para o cozimento, tire alguns macarrões da água com o pegador e teste a consistência no dente. Bem cozida, a massa deve ser tenra, sem gosto de crua, mas deve oferecer um toque de resistência à mordida. Estando no ponto, tire-a do fogo e escorra imediatamente. Se não, continue testando a cada 30 segundos até atingir o ponto ideal.

**Em sentido horário, de baixo para cima:** *fusilli; conchiglie; farfalle; tagliatelle* de alho e ervas, *ravióli* recheado de espinafre e ricota, *tagliatelle* de espinafre e ervas

# I *Ravioles d'escargots au beurre d'herbes*

**Os saborosos e tenros *escargots* geralmente são temperados na concha com erva e manteiga de alho, depois assados ou grelhados. Aqui, contudo, eles são recheio de almofadinhas de massa, aromatizados com *pastis*, servidos com manteiga de ervas aquecida e molho de *shallot* (cebola miúda).**

4 PORÇÕES COMO PRIMEIRO PRATO

MASSA

*400 g de farinha de trigo*
*1 colher (chá) de sal*
*4 ovos*
*1 colher (sopa) de azeite*

RECHEIO

*4 colheres (sopa) de azeite*
*40 g de* shallots *bem picadas*
*50 ml de* pastis, *como Pernod ou Ricard*
*12* escargots *em conserva, bem escorridos*

MOLHO DE MANTEIGA COM ERVAS

*80 g de* shallots *bem picadas*
*200 ml de vinho branco seco*
*2 colheres (sopa) de vinagre de vinho branco*
*400 g de manteiga em pedaços pequenos*
*1 ramo de manjericão fresco picado*
*1 ramo de cerefólio fresco, picado*
*2 colheres (sopa) de salsinha fresca picada*
*Sal e pimenta-do-reino moída na hora*

GUARANIÇÃO

*Cenoura e abobrinha à* julienne *(ver p. 166) escaldadas*

*Massa:* ponha farinha e sal no processador. Quebre os ovos numa vasilha e bata-os ligeiramente com azeite. Com a máquina ligada, vá acrescentando os ovos e o azeite à farinha pelo funil; a massa deve ficar meio úmida e esmígalhada. Tire a massa da máquina, amasse e estique com a palma da mão (ver passo 5, p. 206) para deixá-la lisa e elástica. Deixe descansar à temperatura ambiente, coberta com uma vasilha (virada para baixo), por cerca de 1 hora.

*Recheio:* aqueça o azeite numa panela pequena e refogue a cebola. Junte o *pastis* e deixe ferver. Tire do fogo, acrescente os *escargots* e deixe esfriar.

Corte a massa em dois pedaços iguais. Se tiver uma máquina de abrir massa, faça retângulos de 15 x 50 cm bem finos.

Abra uma folha de massa numa superfície plana e corte ao meio. Distribua uniformemente 6 colheres cheias de mistura de *escargots* por metade da massa, com pelo menos um *escargot* por recheio. Pincele a massa com um pouco de água só para umedecê-la. Cubra com a outra metade. Pressione e corte as bordas irregulares (ver box embaixo). Repita com o resto da massa. Cubra os raviólis e reserve.

Ferva uma panela grande de água. Enquanto isso faça o molho misturando as *shallots,* o vinho e o vinagre numa panela, deixando evaporar quase todo o líquido. Misture a manteiga, aos poucos, até obter um molho emulsificado. Junte as ervas e tempere com sal e pimenta-do-reino. Mantenha o molho aquecido.

Ponha 1 colher (sopa) de sal e um pouco de azeite na água fervendo, depois os raviólis. Cozinhe de 3-4 minutos ou até ficar *al dente.* Retire com escumadeira e escorra.

Disponha três raviólis em cada de 4 pratos fundos aquecidos e cubra com o molho de manteiga com ervas. Guarneça com cenoura e abobrinha *à julienne* e sirva imediatamente.

## *Como Cortar Ravióli*

*O cortador de ravióli (ver p. 210) é a ferramenta tradicional para obter o formato dessa massa recheada, mas pode-se usar também um cortador de biscoitos plano ou cônica.*

Pressione os dedos ao redor de cada montinho de recheio para eliminar o ar contido na massa.

Estampe com o cortador o formato do ravióli, cuidando para que o recheio fique bem no centro.

# MASSA ASIÁTICA

Os macarrões feitos com pasta de água e farinha de trigo são muito comuns nas cozinhas do mundo todo. Sabe-se que os países asiáticos têm uma longa tradição de massas, talvez até mais antiga que a dos italianos. As farinhas variam muito, bem como seu formato e tamanho, mas as técnicas asiáticas de fazer e usá-las diferem muito pouco das européias.

## MACARRÕES ASIÁTICOS

Feitos com variadas farinhas, são de inúmeros formatos, cores e tamanhos.

MACARRÃO TRANSPARENTE: feito corn farinha de feijão-munguba, são tiras muito finas e translúcidas. Seco, só precisa ser escaldado antes de consumido. Também pode ser frito sem escaldar

MACARRÃO COM OVOS: lembra feixes compactos de *tagliatelle* e é feito com farinha de trigo e ovo. Seco ou fresco, de várias espessuras, pode ser fervido, cozido e refogado ou usado em sopas.

MACARRÃO DE ARROZ: feito Com farinha de arroz, e em fios grossos ou finos. Seco, basta escaldar, para comer; ou pode ser frito.

PALITOS DE ARROZ: feitos corn farinha de arroz, são cortados como fèttucine. Secos ou frescos, é só escaldar e usar geralmente em saladas e sopas.

MACARRÃO *SOBA:* cortado como *linguine,* este macarrão japonês é feito de farinha de trigo-sarraceno. Seco ou fresco, é usado geralmente em sopas.

FOLHAS PARA ROLINHOS PRIMAVERA: massa fina cortada em quadrados, feita com farinha de trigo e água. Rasga-se facilmente, portanto, manipule com cuidado. Fresca ou congelada.

FOLHAS DE *WONTON:* vendidas em quadrados de 7,5 cm, são feitas com farinha de trigo e ovo. Frescas ou congeladas.

## COMO HIDRATAR MACARRÃO SECO

*As delicadas variedades de massas asiáticas, como as de arroz branco mostradas aqui e os transparentes, precisam somente amolecer em água quente para serem usadas em refogados e saladas. Não precisam ser cozidas.*

Ponha o macarrão numa vasilha grande e cubra com água quente. Deixe de molho até os fios ficarem flexíveis e tenros, de 5 a 10 minutos (os mais finos podem ficar menos tempo). Escorra e use como preferir.

## COMO FAZER TROUXINHAS

*As trouxinhas frescas de* wonton *(ver box à esquerda) podem envolver saborosos recheios para fazer os conhecidos petiscos chineses chamados* dim sum. *Use o mesmo recheio dos pasteizinhos chineses da p. 219.*

1 Ponha 1 colher (sopa) de recheio no centro de cada trouxinha. Pincele levemente com água as bordas da trouxinha. Feche-a ao redor do recheio, aperte e torça para fechar.

2 Ponha algumas folhas de repolho-chinês na cesta de bambu sobre uma *wok* com 1 l de água. Leve para ferver. Coloque as trouxinhas, bem espaçadas, sobre as folhas. Cubra e deixe cozinhar até amolecerem, cerca de 15 minutos.

## COMO FAZER PASTEIZINHOS CHINESES

*Os bolinhos chineses, também conhecidos como pasteizinhos, são fritos e depois cozidos no vapor até ficarem tenros. As técnicas aqui mostradas baseiam-se numa massa fácil de ser manipulada. Sirva os pasteizinhos quentes, com a emenda para baixo, acompanhados de molho de soja e óleo de* chili *quente para mergulhá-los. Coma-os inteiros para preservar todo o suco.*

1 Ponha a massa em uma superfície ligeiramente enfarinhada. Comece a abrir a massa, segurando num lado e esticando do outro com a base da mão. Amasse-a, erguendo-a da superfície, virando-a e esticando-a novamente. Só pare de amassar quando estiver lisa e elástica, cerca de 5 minutos. Deixe descansar numa vasilha coberta com pano úmido, por uns 20 minutos.

2 Faça um cilindro de massa de 2,5 cm de diâmetro. Corte em pedaços uniformes com cutelo ou faca de cozinha. Faça bolinhas com os pedaços e abra-as com rolo até atingir 10 cm de diâmetro.

### PASTEIZINHOS CHINESES

#### PASTEIZINHOS CHINESES

*350 g de farinha de trigo*
*3 Cebolinhas verdes bem picadas*
*um pedaço de 1,5 cm de gengibre fresco, descascado e picado*
*450 g de camarão cru,* sem *casca e* bem picado
*2 colheres (chá) de farinha de milho*
*4 colheres (chá) de molho de soja*
*4 colheres (chá) de vinho de arroz ou* sherry *seco*
*I colher (sopa) de óleo para fritar*

Misture lentamente I 50 ml de água fervendo com a farinha para fazer uma massa úmida e esmígalhada; junte mais farinha se necessário. Cubra e deixe descansar por I hora. Amasse, cubra e deixe por 20 minutos. Misture os outros ingredientes para fazer o recheio. Abra a massa, corte em 16 círculos, ponha o recheio e feche a massa ao redor do recheio. Frite em óleo em *uma wok,* despeje 125 ml de água fria, tampe e cozinhe em vapor por 10 minutos. Rende 16 pasteizinhos.

3 Ponha uma colherada de recheio de camarão e legumes no meio de cada círculo. Pincele as bordas com água. Faça 4 ou 5 pregas de um lado do círculo, erga os dois lados sobre o recheio e pressione-os bem para fechar. Aqueça uma *wok.* Acrescente 1 colher (sopa) de óleo e deixe esquentar bem, mas sem sair fumaça.

4 Com cuidado, ponha os pasteizinhos no óleo, com a parte plana para baixo. Frite em fogo médio até dourar, por 2 minutos. Abaixe o fogo, despeje 125 ml de água no centro da *wok* e tampe bem. Deixe os pasteizinhos cozinhar no vapor por 10 minutos, até ficarem tenros. Ponha mais água se for necessário.

O TRUQUE DO CHEF

### COMO USAR A FÔRMA PARA PASTÉIS

*Forminhas de plástico para pastéis são facilmente encontradas nas lojas especializadas. Depois que a massa e o recheio estiverem prontos, é fácil cortar os pastéis.*

Abra a fôrma e pincele rápidamente a borda dentada com óleo. Abra a massa e faça bolinhas de 10 cm de circunferência (ver acima).

Ponha o círculo de massa na fôrma. Ponha I colher (sopa) de recheio no centro e pincele levemente as bordas com água.

Feche a fôrma, apertando bem os cabos para selar a massa em volta do recheio. Abra a fôrma e retire-o.

Repita com o resto da massa e do recheio, pincelando os dentes da fôrma com mais óleo, se necessário. Frite e cozinhe os pasteizinhos no vapor dentro de uma *wok,* (ver passo 4 ao lado).

# ROLINHOS PRIMAVERA

Fritos até ficarem crocantes e dourados, e recheados com uma saborosa mistura de ingredientes aromáticos, os bolinhos primavera são a quintessência do paladar asiático. As massas muito finas podem ser encontradas nas lojas de produtos asiáticos, frescas ou congeladas. As que não forem usadas devem ser embaladas e congeladas rapidamente.

### ROLINHOS PRIMAVERA

1 chili *vermelho sem semente*
*2 cenouras pequenas*
*I pimentão vermelho* sem *miolo e sem* semente
1 *maço de Cebolinha verde*
*Óleo vegetal para fritar*
*175* g de tofu ***(queijo** de soja)*
*3 colheres (sopa) de coentro fresco picado*
*Algumas gotas de molho de soja e de vinho de arroz chinês*
*8 massas para rolinhos*

Pique bem o *chili;* a cenoura, o pimentão vermelho e a Cebolinha são picadas *à julienne.* Aqueça I colher (sopa) de óleo numa *wok,* junte os legumes e refogue 1-2 minutos. Transfira para uma vasilha e deixe esfriar Corte o *tofu* em pedaços de 2 cm e ponha em outra vasilha junto com o coentro, o molho de soja e o vinho de *arroz* e misture bem. Recheie a massa e frite aos poucos a I80°C, até dourar, por cerca de 4 minutos. Rende 8 porções.

### OUTROS RECHEIOS PARA OS ROLINHOS

- Carne de caranguejo, suco e raspas de limão, molho de soja, alho amassado, Cebolinhas e gengibre fresco picados.
- Carne de porco picadinha, coentro fresco picado, broto de feijão, pimenta-verde picada, vinho de arroz e óleo de gergelim.
- Camarões grandes e vagens picados, gengibre fresco ralado, alho amassado e molho de soja.

## COMO FAZER ROLINHOS PRIMAVERA

*A massa do* ***bolinho primavera é muito frágil*** *e precisa ser manipulada com cuidado. Mantenha-a coberta com pano úmido para evitar que resseque.*

1 Abra a massa em superfície plana, dispondo-a em
*A* Abra a massa em superfície
I plana, dispondo-a em losangos, com uma ponta virada para você. Ponha um pouco de recheio no centro.

2 Dobre a ponta que está na sua frente por cima do recheio, depois dobre a ponta esquerda e em seguida a direita. Pressione levemente.

3 Cubra com a ponta que sobrou, enrolando o recheio. Sele as bordas com um pouco de clara. Deixe descansar, com as dobras viradas para baixo.

## MINIROLINHOS PRIMAVERA

São *feitos com a massa do rolinho primavera cortada em quatro pequenos quadrados. Use* o *mesmo recheio dos rolinhos acima ou uma das sugestões do box à esquerda.*

1 Feche a massa como no passo 1 acima, depois de
*A* Feche a massa como no
I passo 1 acima, depois de pôr com cuidado o recheio, em pequenas porções, para não estourar.

2 Ponha uns rolinhos na cesta e devagar no óleo aquecido a 180°C. Frite até ficarem crocantes e dourados, de 2 a 3 minutos.

3 Erga a cesta e Sacuda para tirar o excesso de óleo. Jogue os rolinhos sobre papel-toalha. Deixe secar bem antes de servir.

# MOLHOS PARA PRATOS QUENTES & FRIOS

MOLHOS À BASE DE *ROUX*

•

MOLHOS ESCUROS

•

MOLHOS DE MANTEIGA

•

COMO FAZER MAIONESE

•

MOLHOS PARA SALADAS

# MOLHOS À BASE DE *ROUX*

Quantidades iguais de farinha e manteiga ou óleo são cozidas e usadas para engrossar vários molhos. O líquido acrescentado para fazer o molho é o leite, para os molhos brancos, o leite posto em infusão, para o bechamel, e caldos, para o *velouté*. O termo francês *roux* significa castanho-escuro ou marrom e geralmente se refere à cor da mistura.

### TIPOS DE *ROUX*

TIPOS DE *ROUX*

*Os* roux *têm tempos de cozimento diferentes, dependendo da cor* que se pretende.

Roux BRANCO: usado para fazer molho branco e bechamel. Cozido 1-2 minutos, o suficiente para que o gosto da farinha desapareça sem alterar a cor,

*Roux* BLOND: é a base do molho velouté, ao qual se junta um caldo fino de galinha, vitela ou peixe (ver p. 16-17). Cozinha 2-3 minutos, fica levemente dourado.

*Roux* MARROM *(BRUN):* muito saboroso, é a base do molho francês *espagnole. O roux é* cozido em fogo alto até escurecer, por 5 minutos. O *roux* usado no *gumbo* (ver p. 28), de Nova Orleans, é cozido no mínimo por 15 minutos para adquirir seu tom marrom-escuro.

### QUAL O SIGNIFICADO?

O molho bechamel deve seu nome a Louis de Béchameil, assessor de Luís XIV. É improvável que o aristocrata o tenha inventado. O mais provável é que o molho tenha sido idealizado por um cozinheiro real e dedicado a Bechamel.

O molho original combina creme de leite com um *velouté* grosso: a versão atual é feita acrescentando-se leite ao *roux.*

## COMO FAZER MOLHO BRANCO

*Para um molho fino, use 15 g de manteiga e de farinha para 300 ml de leite; para um molho mais espesso, 22 g de manteiga e de farinha. Cozinhe a farinha apenas o suficiente para romper os grãos de amido e evitar o gosto de cru. Tara não encaroçar e obter um colorido uniforme, mexa o* roux *constantemente pegando todo o fundo da panela.*

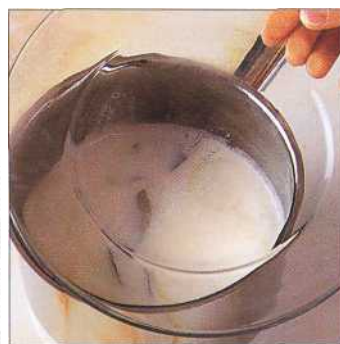
1 Junte a farinha à manteiga. Mexa com uma colher de

A Junte a farinha à manteiga. I Mexa com uma colher de pau em fogo baixo para obter o *roux* branco, de 1 a 2 minutos.

2 Tire a panela do fogo. Acrescente aos poucos o leite quente, sem parar de bater, misturando-o ao *roux.*

3 Deixe ferver, mexendo sempre. Abaixe o fogo e cozinhe até o molho alcançar a consistência desejada.

## LEITE POSTO EM INFUSÃO

O *clássico molho bechamel é meramente um molho branco feito com leite temperado por infusão. Tradicionalmente, os temperos devem ser cebola, alho, folha de louro, noz-moscada ralada na hora, sal e pimenta-do-reino. Há, contudo, muitas variações do molho básico.*

1 Aqueça o leite e os temperos, mexendo de vez em quando. Tire do fogo. Tampe e deixe descansar por 10 minutos.

2 Passe o leite pela peneira. Descarte os temperos. Acrescente-o ao *roux,* como no passo 2, acima.

TRUQUE DO CHEF

O TRUQUE DO CHEF

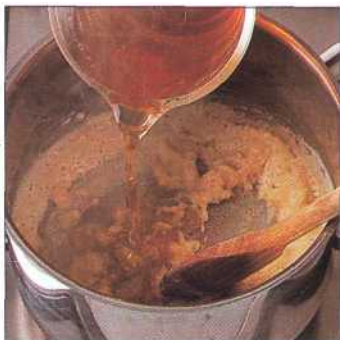
PARA EVITAR CROSTA

*Cubra o molho com filme aderente ou papel-manteiga ou:*

Passe em cima do molho ainda quente um pedaço de manteiga até formar uma capa. Misture antes de aquecer para servir.

## COMO FAZER O MOLHO *VELOUTÉ*

*Um dos molhos brancos básicos, o* velouté *é a base de inúmeros outros. Depois de fazer um* roux blond *e acrescentar o caldo bem temperado, o molho é desnatado para obter a consistência aveludada desejada. Use 50 g de manteiga e de farinha para 1 litro de caldo.*

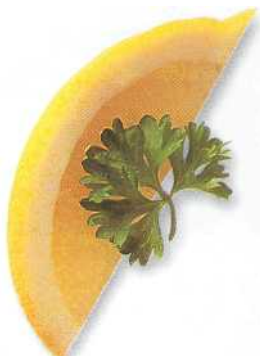
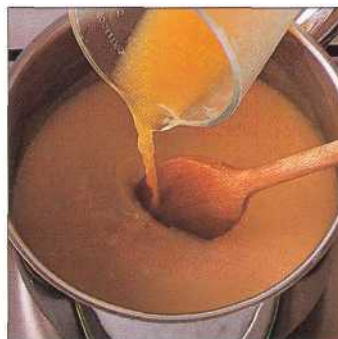
**1** Acrescente a farinha à manteiga derretida. Mexa com colher de pau em fogo baixo para fazer o *roux blond,* de 2 a 3 minutos.

**2** Tire do fogo e deixe esfriar. Mexendo sempre, junte aos poucos o caldo de galinha, de vitela ou de peixe.

**3** Deixe ferver, mexendo sempre, abaixe para fogo brando e cozinhe, tirando freqüentemente a nata, de 10 a 15 minutos.

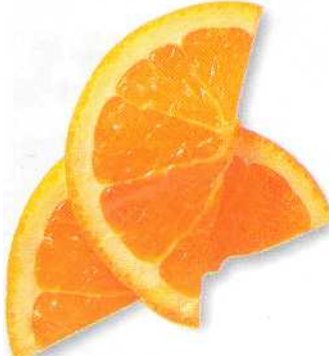
## COMO TEMPERAR O MOLHO *VELOUTÉ*

*Existem muitas receitas francesas clássicas baseadas no* velouté *(ver box à direita). Algumas são muito complicadas e é melhor deixá-las para os profissionais. Os molhos mostrados aqui são versões simplificadas que podem ser feitas de forma rápida e fácil em casa.*

TOMATE VERMELHO
Ponha 2-3 colheres (sopa) de purê de tomate no *roux* e deixe cozinhar. Acrescente tomate picado no final.

FALSO *MEUNIÈRE*
Junte 3 colheres (sopa) de suco de limão e 2 colheres sopa de salsa picada ao molho antes de servir.

*SUNNY CITRUS*
Acrescente 200 ml de suco de laranja depois que o caldo foi acrescentado ao *roux.*

TOMATE

LIMÃO E SALSA

LARANJA

### O TRUQUE DO *CHEF*

O TRUQUE DO *CHEF*

MOLHO EMPELOTADO

*O molho que não foi suficientemente mexido pode empelotar.*

Ponha o molho numa vasilha. Bata com um batedor até alisar. Volte à panela e aqueça.

Passe o molho por uma peneira fina sobre uma vasilha. Volte à panela e aqueça.

### QUAL O SIGNIFICADO?

*Na cozinha clássica francesa há muitos molhos com nomes Incomuns:* velouté *não é exceção.*

**MOLHO ALENDRE:** feito com caldo de vitela e enriquecido com gemas.

**MOLHO AURORE:** *velouté* **de peixe** cor rosa feito com purê de tomate.

**MOLHO *CARDINALE:*** avermelhado com lagosta, enriquecido com creme de leite e temperado com pimenta caiena.

**MOLHO *PAULETTE:*** molho *allemande* com caldo de cogumelo, suco de limão e salsa picada.

**MOLHO *NANTUA:*** feito com lagostim, creme de leite e *brandy.*

# MOLHOS ESCUROS

Geralmente acompanhando caças e carnes bovinas assadas, a base dos molhos escuros é um bom caldo caseiro de carne de vaca ou vitela; isso é absolutamente indispensável para a cor e o sabor. Uma grande variedade de sabores, como legumes picados, molho inglês, vinho, mostarda e purê de tomate, pode enriquecer a receita básica.

### ENGROSSADORES

ENGROSSADORES

Use um dos seguintes itens para engrossar o molho escuro básico:

- Farinha de milho.
- Uma *liaison* de gema de ovo e creme de leite.
- *Foie gras* bem picado.
- Manteiga amassada (ver p. 128)
- Amido de batata.

### QUAL O SIGNIFICADO?

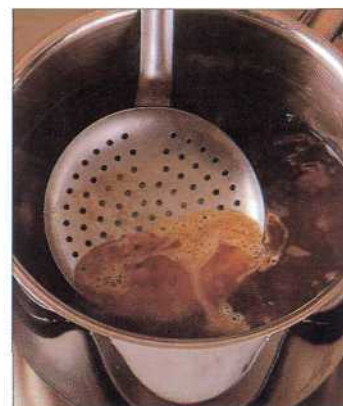
QUAL O SIGNIFICADO?

*ESPAGNOLE:* molho clássico da cozinha francesa do século XVIII. Tradicionalmente com presunto Bayonne e perdiz, leva muitos dias para preparar. Hoje, um caldo de carne suculento da sabor especial ao *espagnole.* É necessário desnatar ou coar para obter o brilho final característico.
*DEMI-GLACE:* as opiniões diferem quanto aos ingredientes deste molho, à sua concentração, ou se é um molho ou uma base para outros molhos. Alguns profissionais usam caldo de carne vermelha com Madeira; outros, caldo de carne branca com vinho O resultado é um suculento molho escuro cuja base é o molho *espagnole,* mas grosso o suficiente para aderir às costas da colher. Para intensificar o sabor do *demi-glace,* usa-se um pouco da gordura da carne.

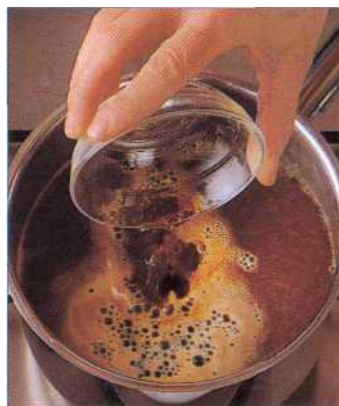
## COMO FAZER UM MOLHO ESCURO BÁSICO

*Como poucos caldos são bem encorpados, em geral é preciso deixá-los evaporar para ficar concentrados, grossos e escuros. Diferente do* roux, *este é engrossado com araruta, como mostramos aqui, ou outro engrossador (ver box ao lado). Seja como for, deve ser acrescentado aos poucos para não empelotar. As quantidades que damos aqui dão cerca de 750 ml de molho escuro.*

1 Ferva 1l de caldo de carne bovina ou vitela (ver p. 16) de 15 a 20 minutos; reduza até ficar concentrado.

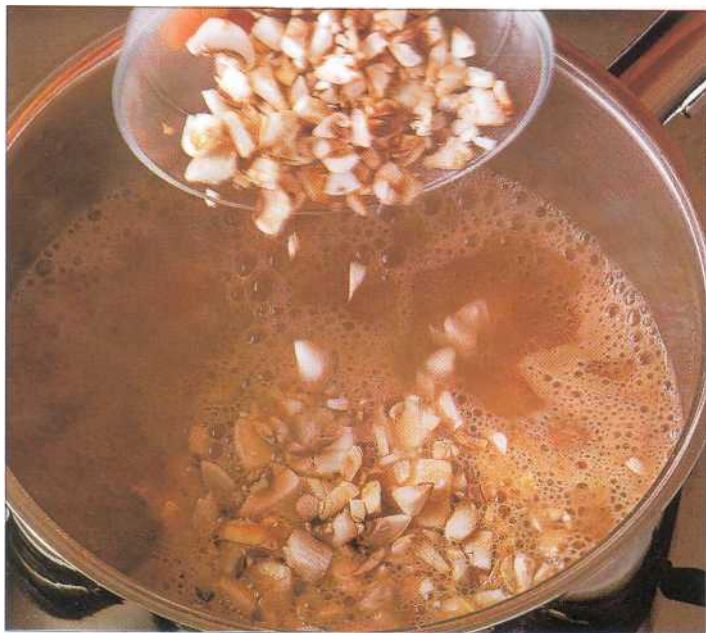
2 Misture 2 e 1/2 colheres (sopa) de araruta em 120 ml de água fria formando uma pasta. Junte ao caldo, batendo com um batedor.

3 Ferva o caldo até engrossar, tire a panela do fogo e desnate o molho com uma escumadeira para remover as impurezas.

## TEMPERANDO O MOLHO ESCURO

*Depois que o molho engrossou e foi desnatado (ver passo 3 acima), acrescente líquidos como o Madeira, usado aqui, vinho ou molho inglês. Pode-se também adicionar, cebola, ervas ou tutano. Para preparar o tutano antes de acrescentá-lo ao molho, escalde o osso em água por 2 minutos, depois escorra. Ao ser cozido no molho, o tutano derreterá.*

COM LÍQUIDOS
Junte cerca de 75 ml do líquido a 750 ml de molho. Misture bem e cozinhe em fogo brando por 2 minutos.

COM TUTANO
Tire o tutano do osso, ponha-o no molho e cozinhe em fogo brando, mexendo sempre, por 5 minutos.

## COMO FAZER UM MOLHO *ESPAGNOLE*

*O clássico* Carême *envolve inúmeros procedimentos trabalhosos. Esta versão contemporânea e simples usa apenas três ingredientes: um molho básico escuro, cogumelos e purê de tomate. Desnatar o molho ajuda a torná-lo mais brilhante.*

1 Esquente 750 ml de molho escuro (ver p. 224) em fogo brando até ferver e acrescente 150 g de cogumelo picado. Misture bem.

2 Acrescente 1 colher (sopa) de purê de tomate, dissolva no molho e continue fervendo em fogo brando.

3 Deixe ferver por 15 minutos, tirando sempre a nata. Coe antes de usar.

### QUAL O SIGNIFICADO?

QUAL O SIGNIFICADO?

O molho *espagnole é* a base destes molhos usados com freqüência na cozinha francesa.

**MOLHO BRETONNE:** cebola, **manteiga,** vinho **branco** seco, molho/purê de tomate, alho e salsa.

**MOLHO *CHARCUTIERE:*** vinho branco seco, cebolas miúdas, picles e mostarda Dijon.

**MOLHO *CHASSEUR:*** cebolas miúdas, manteiga, cogumelos, vinho branco seco, molho **de tomate e** salsa.

**MOLHO *DIABLE:*** vinho branco seco, vinagre de vinho branco, cebolas miúdas, purê de tomate, pimenta caiena.

**MOLHO *PERIGUEUX:*** caldo de trufas, trufas em cubinhos, Madeira e manteiga.

**MOLHO *POJVRADE:*** cebola, cenoura e alho-poró à *mirepoix,* vinho branco seco, pimenta-do-reino **esmagada no vinagre, manteiga.**

**MOLHO ROBERT:** Cebola, manteiga, vinho **branco seco,** vinagre de vinho branco, mostarda **Dijon.**

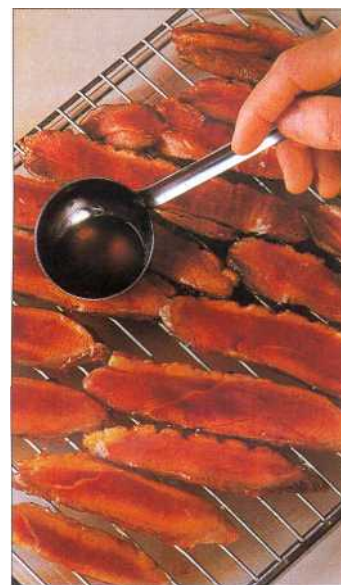
### O TRUQUE DO *CHEF*

COMO MANTER O MOLHO QUENTE
Se *o molho escuro não for servido imediatamente, impeça a formação da crosta:*

Encha a metade de uma assadeira com água e deixe ferver. Ponha a panela com molho na assadeira e mexa-o de vez em quando para mantê-lo liso.

## COMO FAZER *CHAUDFROID*

*Este clássico francês tem esse nome por tratar-se de um prato frio coberto por um molho que foi cozido e esfriado, que é então gelado e servido frio. Use molho bechamel (ver p. 222) para ovos e peixes, ou caldo de carne e (ver p. 16) e* aspic *(ver p. 19) para patos, caças e carnes vermelhas. Depois de endurecer, decore-o (ver p. 105).*

COM *ASPIC*
Ferva em fogo brando 500 ml de caldo concentrado e junte, batendo, 250 ml de *aspic* até incorporar. Deixe esfriar sem endurecer.

PARA COBRIR Com uma concha, ponha *chaudfroid* sobre fatias de peito de pato na grelha sobre a travessa. Gele até endurecer e repita de 3 a 4 vezes.

# MOLHOS DE MANTEIGA

Os molhos leves, que têm como base manteiga, como o *hollandaise* e o *béarnaise*, dependem da emulsão de gema e manteiga. A exceção é o molho de manteiga branco, que utiliza creme de leite. Sirva-os imediatamente, ainda quentes.

### QUAL O SIGNIFICADO?

QUAL O SIGNIFICADO?

O molho *hollandaise,* famoso acompanhamento de aspargos e ovos Benedict, é uma especialidade nova-iorquina que não tem nada a ver com a Holanda e sim com a França, onde também é conhecido como sauce *Isigny,* nome de onde se faz a melhor manteiga francesa.

A origem do *béarnaise* é meio nebulosa. Uma referência foi feita por Collinet nos anos 1830, ao molho servido no Pavillon Henri IV, um restaurante de Saint-Germain-en-Laye, próximo a Béarn, local de nascimento de Henrique IV. Entretanto, uma receita similar aparece no La *Cuisine* des *Villes* e des *Campagnes,* de 1818.

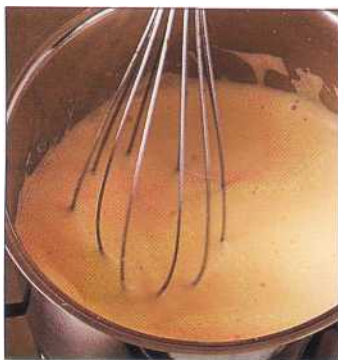
### ADIÇÕES AO *HOLLANDAISE*

Adicionando diferentes sabores ao sauce *hollandaise* básico, outros molhos clássicos podem ser criados.

- Acrescente 4 colheres (sopa) de *créme fraîche* (ver p. 46) ou creme de leite integral ligeiramente batido para fazer o molho mousseline.
- Misture I colher (sopa) de mostarda Dijon para fazer molho *moutarde.*
- Junte a casca escaldada e picada à *julienne* de ¹/2 laranja e um pouco do suco para fazer o molho maltese.
- Em vez de manteiga clarificada, use manteiga sem sal derretida até chegar ao tom acastanhado; para o molho *noisette.*

## COMO FAZER HOLLANDAISE

*A técnica aqui é muito simples.* O *truque é o primeiro passo: bater as gemas com água até emulsificar. Depois, é só misturar, batendo, a manteiga clarificada para obter uma emulsão grossa.* ***Para o banho-maria, é essencial uma panela*** *com fundo pesado.*

### A MÃO

1 Bata 3 gemas e 3 colheres (sopa) de água quente até

A Bata 3 gemas e 3 colheres I (sopa) de água quente até emulsificar em fogo bem baixo, por 3 minutos.

2 Junte 175 g de manteiga clarificada morna sem sal, aos poucos. Bata vigorosamente a cada adição.

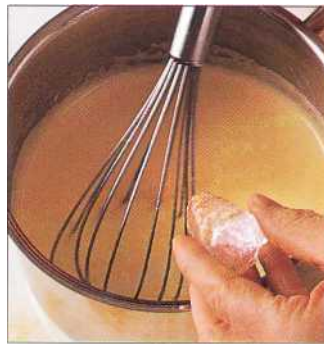
3 Aos poucos vá colocando, batendo, suco de ¹/2 limão. Ponha sal e pimenta-branca a gosto. Dá cerca de 250 ml.

### A MAQUINA

Ponha as gemas e a água morna no processador, com a lâmina de metal. Ligue a máquina; acrescente devagar a manteiga clarificada morna. Por fim, acrescente suco de limão e temperos.

### O TRUQUE DO CHEF

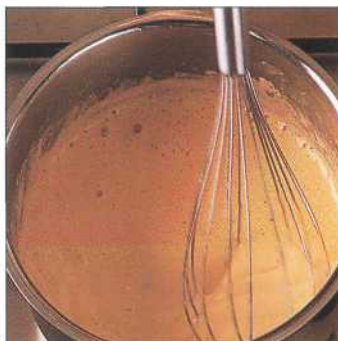
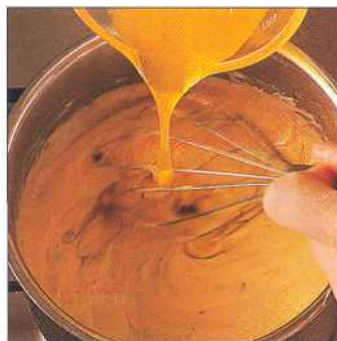
PARA FIXAR O *HOLLANDAISE* E *BÉARNAISE*

*Estes molhos com manteiga separam-se ou talham se a panela estiver muito quente, se a manteiga for acrescentada muito rápido ou se o molho pronto não for consumido logo. Existem duas soluções.*

Corn a panela fora do fogo, acrescente um cubo de gelo; bata vigorosamente, misturando-o à medida que for derretendo.

Bata I gema e I colher (sopa) de água quente numa vasilha em banho-maria; misture devagar no *hollandaise* talhado.

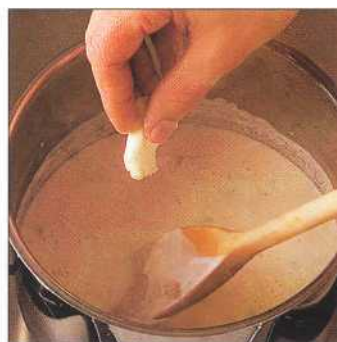
## COMO FAZER MOLHO *BÉARNAISE*

*O sabor do* hollandaise *é suave e delicado; seu irmão* béarnaise *é forte e picante, mas ambos têm a mesma textura aveludada. A ardência do* béarnaise *vem da concentração dos ingredientes fortemente condimentados: pimenta-do-reino, cebolas miúdas, estragão, vinagre de vinho e a pimenta caiena.*

1 Ferva a pimenta-do-reino, a cebola, o estragão e o vinagre de vinho até reduzir.

2 Junte as gemas e bata em fogo bem baixo até emulsificar.

3 Junte a manteiga clarificada, aos poucos, batendo vigorosamente a cada adição.

### BEURREBLANC

*Do francês "manteiga branca", a base deste rico molho é a mesma do* béarnaise *acima, mas para estabilizar o molho o* creme fraîche *(ver p. 46) substitui as gemas. Depois é engrossado com manteiga (ver box à direita). Quando estiver grosso e cremoso, prove e acrescente os temperos.* O beurre blanc *deve ser preparado imediatamente antes de servir.*

1 Ferva os ingredientes como no passo 1 acima. Junte 175 ml de *creme fraiche* e reduza a $^{1/3}$do volume inicial.

2 Tire do fogo e bata com 85 g de manteiga sem sal, gelada, um pedaço por vez. Rende cerca de 250 ml.

## PARA CLARIFICAR

*Também conhecida como manteiga puxada e como* ghee *na cozinha indiana, a manteiga clarificada não tem sal e dela se removem as impurezas do leite.* O *resultado é bastante puro, com muitos usos especiais (ver box à direita).*

1 Derreta lentamente a manteiga sobre fogo baixo, sem mexer. Tire do fogo e retire a espuma da superfície.

2 Tire-a com uma colher e ponha numa vasilha pequena, com cuidado para deixar os sedimentos na panela.

### MOLHO *BÉARNAISE*

*4 pimentas-do-reino em grão esmagadas*
*1 cebola miúda picadinha*
*2 colheres (sopa) de estragão fresco picado*
*3 colheres (sopa)* de vinagre de *vinho tinto*
*3 gemas*
*175 g de manteiga sem sal clarificada*
*Sal* e *pimenta caiena*

Ferva a pimenta-do-reino, a cebola e o vinagre numa panela pesada, até reduzir a um terço. Tire do fogo e acrescente as gemas. Volte ao fogo bem baixo e bata por 3 minutos. Junte a manteiga, batendo, aos poucos. Acrescente sal e pimenta caiena a gosto. Rende cerca de 250 ml.

### ENGROSSANDO MOLHO COM MANTEIGA

ENGROSSANDO MOLHO COM MANTEIGA

Esta técnica é utilizada para dar aos molhos uma consistência lisa e brilhante, e um fresco sabor de manteiga.

Para engrossar um molho, use cubos de manteiga resfriada sem sal e acrescente-a ao molho fora do fogo — o molho quente basta para derreter a manteiga. Bata o molho a cada adição até que ele esteja emulsificado.

### MANTEIGA CLARIFICADA

MANTEIGA CLARIFICADA

Como seus resíduos lácteos foram retirados, a manteiga clarificada não só se conserva por mais tempo sem ficar rançosa como pode ser aquecida em altas temperaturas, sem risco de queimar. Portanto, é ideal para frituras e *sautée.* No molho, é indispensável para dar o brilho e o sabor refinado.

# COMO FAZER MAIONESE

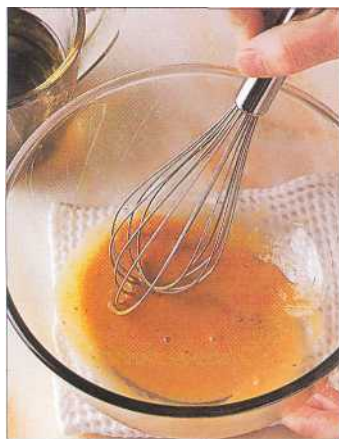
A maionese suave e Cremosa — uma simples emulsão de gemas, vinagre, temperos e óleo — pode ser igualmente feita a mão ou na máquina. Depois de dominar a técnica, você terá segurança de fazê-la quantas vezes quiser. O segredo é ter todos os ingredientes e equipamentos na temperatura ambiente, e não ter pressa.

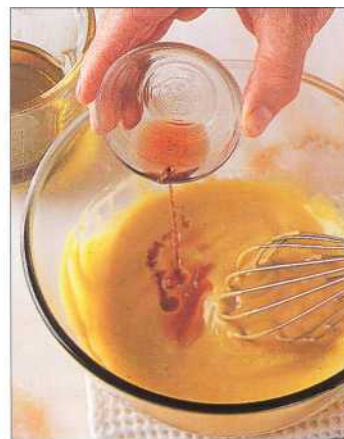
### MAIONESE

1 gema *grande*
1 *colher (sopa) de* mostarda Dijon
Sal e pimenta-do-reino *moída na hora*
*150 ml* de *azeite de oliva* e *150 ml de óleo*
*2 colheres (chá) de vinagre de vinho*

Deixe os ingredientes em temperatura ambiente. Bata a gema, a mostarda e os temperos numa vasilha. Junte o azeite e o óleo gota a gota, depois num fio fino e constante, até engrossar e emulsificar. Misture o vinagre a gosto, batendo sempre. Guarde tampada na geladeira de 3 a 4 dias. Rende cerca de 375 ml.

## A MÃO

*Misturar a mão permite que você "sinta" a maionese à medida que o azeite vai sendo colocado e ela começa a engrossar. Despeje o azeite lentamente, gota a gota no início, até começar a emulsificar, depois acrescente o resto num fio fino e constante. Se for posto de uma vez, a maionese talha. A mostarda e o vinagre ajudam a estabilizar e emulsificar.*

1 Apóie uma vasilha funda sobre uma toalha para estabilizá-la. Bata a gema até ficar uniforme.

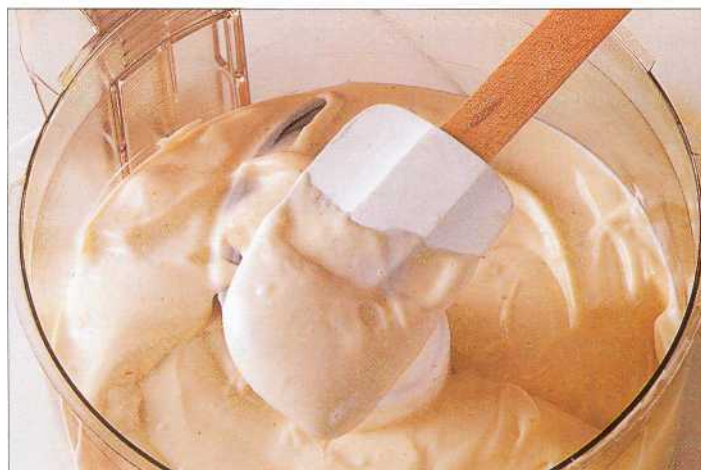
2 Misture o azeite, batendo uma gota por vez, até engrossar. Junte o resto do azeite num fio bem fino.

3 Acrescente o vinagre aos poucos, batendo bem a cada adição para que fique totalmente misturado e emulsificado. Prove o tempero.

## NA MÁQUINA

*A maionese pode ser feita rápida e facilmente num processador. Embora o risco de talhar seja menor feita na máquina — a velocidade ajuda a emulsificar o ovo e o óleo —, usa-se o ovo em vez de só a gema porque a clara serve como estabilizador. A combinação da clara com a velocidade dará uma maionese mais fresca e mais leve do que a feita a mão.*

1 Ponha 1 colher (sopa) de mostarda Dijon e 1 ovo na máquina, e bata até misturar.

2 Sem parar de bater, junte 250 ml de azeite num fio fino e constante.

3 Quando começar a engrossar, junte 2 colheres (chá) de vinagre, sal e pimenta a gosto. Bata até misturar totalmente.

4 Com a máquina ligada, junte 250 ml de óleo para aumentar o volume, depois que a maionese estiver clara. Prove o tempero. Rende cerca de 650 ml.

AIOLI

CHANTILLY

ANDALUZA

ERVAS

### O TRUQUE DO CHEF

## COMO FIXAR A MAIONESE

Se *os ingredientes e o equipamento estiverem muito frios, ou se o óleo for colocado muito rápido, a maionese pode-se separar e adquirir a aparência de talhada. Não jogue fora — ela pode ser salva por um dos métodos que apresentamos aqui.*

A MÃO

Misture 1 colher (sopa) de água fria ou vinagre de vinho com um pouco da maionese, e aos poucos vá acrescentando mais maionese

NA MÁQUINA

Junte I gema à mistura talhada, ligue a máquina no botão para grãos, até a maionese reemulsificar

## MAIONESE COM OUTROS SABORES

ERVAS

MAIONESE COM OUTROS SABORES

***AIOLI:*** Substitua a mostarda por 4 alhos esmagados e junte 1/2 colher (chá) de sal grosso. Sirva com peixe frio e pratos com ovos, ou *crudités.*

**ANDALUZA:** Junte 2 alhos esmagados e 2 colheres (sopa) de pimentão vermelho e verde em cubinhos. Sirva com peixe grelhado ou hambúrgueres.

***CHANTILLY:*** Misture 4 colheres (sopa) de creme de leite bem batido. Sirva com legumes frios e peixe cozido.

**MAIONESE DE ERVAS:** Misture salsa fresca picadinha, estragão ou cerefólio. Sirva com churrascos de aves ou de carne.

# MOLHOS PARA SALADAS

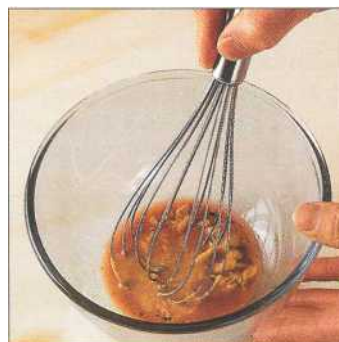
Importantes realçadores de sabores para saladas e outros pratos, esses molhos invariavelmente contêm azeite, por isso use sempre os de boa qualidade. O molho vinagrete é tipicamente usado com folhas verdes e saladas mistas (massas, legumes); os molhos cozidos dão um sabor delicioso e uma aparência aveludada tanto a legumes quanto a peixes, aves e carnes.

O TRUQUE DO CHEF

### ÓLEO E VINAGRE

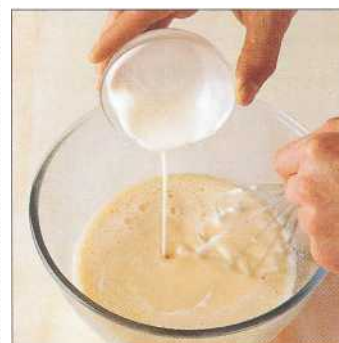
*O óleo e o vinagre devem-se complementar. A rica textura do azeite extra-virgem, por exemplo, é bem equilibrada pela acidez do vinagre balsâmico. Óleos de castanhas são bons com vinagres de frutas, como o de framboesa, enquanto os óleos de pimentas e de ervas são beneficiados pela acidez do vinagre de vinho.*

## COMO FAZER VINAGRETE

*Este molho clássico usa tradicionalmente três partes de azeite para uma de vinagre. Vara sabores diferentes, ver box ao lado. É importante que os ingredientes estejam em temperatura ambiente. Bata o vinagrete como mostramos aqui, ou ponha numa garrafa tampada e agite para misturar. Ver p. 184 para fazer a salada.*

Ponha 2 colheres (sopa) de vinagre numa vasilha com 2 colheres (chá) de mostarda Dijon, sal e pimenta-do-reino moída na hora. Bata para misturar e engrossar.

2 Aos poucos, acrescente 5 colheres (sopa) de azeite, batendo sempre até o molho ficar liso, grosso e bem misturado. Prove o tempero.

## COMO FAZER UM MOLHO COZIDO

*Popular nos E.U.A. — onde foi feito pela primeira vez pelos Shakers e usado em saladas de repolho e legumes crus — este molho simples e cremoso combina uma mistura de gema com creme azedo e usa farinha para engrossar. Embora cozinhar seja essencial, para evitar que talhe, o cozimento deve ser lento, portanto, é melhor fazê-lo em banho-maria.*

1 Num refratário, bata 2 gemas, 125 ml de vinagre de cidra, 125 ml de água e 30 g de manteiga derretida. Bata bem para misturar. Junte, batendo, 2 colheres (sopa) de creme azedo até ficar liso.

2 Ponha o refratário em banho-maria. Junte 1 colher (sopa) de mostarda seca, 1 colher (sopa) de farinha de trigo, 70 g de açúcar cristal e 1/2 colher (chá) de sal. Bata até ficar liso, grosso e bem misturado.

# Fazendo Pães

Fazendo Pão
•
Pães Italianos
•
Pães Chatos
•
Pães Enriquecidos
•
Pães Rápidos
•
Aproveitando Pães

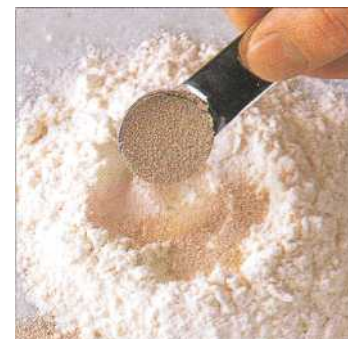
# FAZENDO PÃO

Fazer pão é uma das tarefas mais compensadoras na cozinha. Siga as técnicas aqui apresentadas, usando a receita básica de pão branco (ver box na p. 233), para obter sempre ótimos resultados.

## COMO PREPARAR O FERMENTO

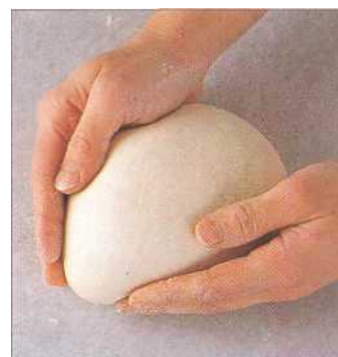
*Tanto o fermento fresco quanto o seco podem ser usados indiferentemente nas receitas. Como base, 15 g de fermento fresco eqüivalem a 1 colher (sopa) de fermento seco granulado. Ambos crescerão à temperatura máxima de 30°C — mais do que isso, o fermento estragará. O fermento solúvel é tratado de modo diferente.*

FRESCO
Dissolva o fermento em um pouco da medida de água morna indicada na receita. Cubra e deixe descansar até aparecerem bolhas na superfície.

SECO
Despeje os grânulos sobre um pouco da medida de água morna indicada na receita e misture com 1/2 colher (chá) de açúcar. Cubra e deixe descansar até formar espuma.

SOLÚVEL
Adicione-o direto aos ingredientes secos e misture bem. Despeje o líquido morno e misture. Depois siga as instruções da embalagem: algumas marcas crescem somente uma vez.

## COMO FAZER MASSA A MÃO

*As farinhas são diferentes na absorção, portanto, talvez precise acrescentar um pouco mais ou menos de líquido especificado na receita.*

1 Peneire a farinha e o sal e faça um buraco no meio. Junte o fermento preparado e o resto de água; misture com a farinha para formar a massa.

2 Enfarinhe a superfície e estique a massa para a frente com uma das mãos e para trás com a outra.

3 Dobre a massa sobre si mesma e vire. Amasse por 10 minutos até ficar lisa e elástica. Faça uma bola uniforme.

### FARINHAS DIFERENTES

FARINHAS DIFERENTES

O sabor e a textura do pão podem variar, dependendo das diferentes farinhas de cereais e grãos que forem usadas. As farinhas de trigo são as mais usadas por seu alto conteúdo de glúten, o que resulta em pães leves e macios. Os pães de textura mais densa combinam a farinha de trigo mais pobres em glúten. Experimente substituir parte da farinha de sua receita básica por uma das que seguem.

FARINHA DE CEVADA: dá cor cinza-claro e um gosto de "terra".

**FARELO:** OS farelos de arroz e de aveia têm gosto de castanha, Para realçar o gosto, toste os farelos antes de usar

**FARINHA DE TRIGO-SARRACENO,** dá textura densa e tem gosto forte.

**TRIGO BÚLGARO:** geralmente usado em pães multigrãos para dar a textura granulosa. Use em pequenas quantidades.

**FARINHA DE MILHO:** dá textura levemente granulosa e tom amarelado, mas dá pouco sabor.

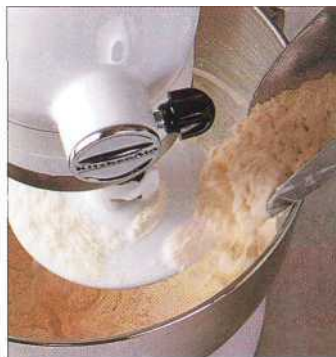
AVEIAS**:** podem ser usados grãos finos, aveia em flocos ou a farinha. Dá textura levemente granulosa e gosto de aveia.

**FARINHA DE CENTEIO:** precisa ser combinada com farinha de trigo pois não tem glúten. Em geral é misturada à de trigo integral.

**FARINHA DE SOJA:** de textura fina não contém glúten, mas é usada em massas de pão para incrementar o sabor e os nutrientes.

**FARINHA DE ESPELTA:** rica em glúten, pode ser usada sozinha. Tem sabor levemente adocicado e cor castanho-dourada.

## COMO FAZER MASSA A MÁQUINA

*Usar a máquina para misturar e trabalhar a massa facilita o trabalho e economiza tempo, especialmente quando se pretende fazer muitos pães. A vasilha grande da batedeira, adaptada com o gancho para massas, é o ideal.*

1 Misture a farinha e o sal. Ponha 1/4 de farinha na vasilha grande. Ligue a batedeira. Acrescente o fermento preparado e o resto da água morna.

2 Desligue a máquina e substitua o batedor pelo gancho. Junte o resto da farinha, aos poucos, e bata até formar a massa.

3 Continue batendo até que a massa desgrude das laterais da vasilha e se junte ao redor do gancho, formando uma bola. Retire o gancho e a massa da batedeira. Limpe toda a massa do gancho e sove numa superfície enfarinhada, por 2-3 minutos. Faça uma bola uniforme.

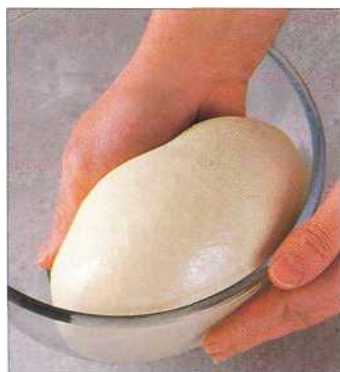
## PÃO BRANCO BÁSICO

### PÃO BRANCO BÁSICO

*15 g de fermento fresco esmígalhado ou*
*1 colher (sopa) de fermento seco*
*450 ml de água morna*
*750* g de *farinha* de trigo *duro*
*2 colheres (chá) de sal*

Prepare o fermento, misture e trabalhe a massa. Ponha-a numa vasilha untada com óleo, cubra e deixe crescer num lugar quente até dobrar de tamanho, I-2 horas. Sove a massa e amasse mais um pouco, cubra e deixe descansar por mais 5 minutos. Divida a massa ao meio. Ponha cada metade numa fôrma para pão de 900 g (ver p. 234), cubra sem apertar com filme plástico untado com óleo e deixe descansar num lugar quente de 30 a 45 minutos, até a massa encher as fôrmas. Glaceie ou polvilhe o pão, se quiser e asse a 220°C por 20 minutos. Reduza o calor para 18O°C e asse por cerca de I 5 minutos. Desenforme e deixe esfriar na grade. Rende dois pães de 900 g.

## CRESCER E SOVAR

*A massa precisa crescer num lugar quente, sem corrente de ar, até dobrar de volume. Estará crescida quando a marca de seus dedos permanecer na superfície. Depois sove a massa, trabalhe mais um pouco e deixe descansar por 5 minutos, antes de dar o formato (ver p. 234).*

1 Para evitar a crosta, passe a massa numa vasilha untada com pouco óleo. Cubra com pano umedecido.

2 Deixe a massa descansar em lugar quente para crescer até dobrar de volume, 1-2 horas. Se estiver frio, levará mais tempo.

3 Sove a massa com seu punho e coloque-a numa superfície enfarinhada. Amasse de 2 a 3 minutos. Sovar e amassar distribui o ar para que o pão cresça uniforme e macio.

## VITRIFICAR

Pães e roscas levam acabamentos brilhantes ou foscos que formam crostas grossas ou finas, dependendo do glaceado e de como se aplica. Não pincele com força para que a massa não abaixe, e não deixe escorrer para dentro da assadeira, ou o pão grudará no fundo e não crescerá uniforme.

- Dê um acabamento brilhante e dourado: pincele o pão, antes de assar, com mistura de ovo e água. Pincele de novo, 10 minutos antes de terminar de assar.
- Pincele leite no pão antes de assar para obter um acabamento marrom-claro e a casca macia.
- Pincele manteiga no pão já assado e desenformado, cubra com pano e deixe esfriar A casca fica macia.
- Pincele azeite antes e enquanto o pão assa para um acabamento fosco e casca macia. Ideal para pães caipiras.

## COBERTURAS

COBERTURAS

Coberturas leves aderem à massa quando são levemente pressionados. Coberturas mais pesadas precisam ser glaceadas para aderir.

- Dentre as sementes mais usadas estão as de papoula, erva-doce, alcaravia *(kümmel),* gergelim e girassol.
- Polvilhe os pães feitos com farinha de aveia ou de cevada com seus flocos.
- Nozes-pecãs, nozes e avelãs picadas são acabamentos saborosos. Mas cuidado para não deixar queimar.
- Espalhe tirinhas de queijo *Cheddar* ou *Gruyère* sobre a massa antes de assar.
- Lambuze ligeiramente a massa crescida com farinha de trigo pura ou integral para obter a aparência de pão caipira.

## COMO DAR FORMA À MASSA

*A massa descansada está pronta para ganhar forma e assar. Você pode escolher o formato tradicional ou outras formas mais livres, assados em assadeiras enfarinhadas. As rosquinhas são uma opção (ver p. 235).*

ASSANDO O PÃO NA FÔRMA
Abra a massa em formato oval. Dobre um lado mais curto até o meio e depois o outro. As dobras ficam para baixo na fôrma untada.

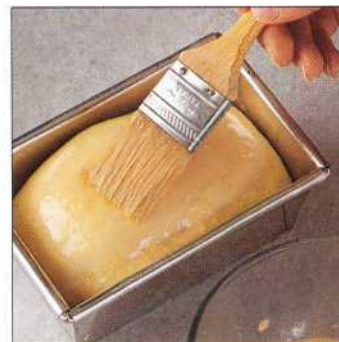
PÃO TRANÇADO
Trance passando alternadamente a tira da direita ou da esquerda sobre a do meio até o fim. Aperte as pontas para prender.

PÃO REDONDO
Puxe a massa das bordas para o meio até juntá-las em cima. Aperte as pontas para selar e vire o pão.

## ACABAMENTO DOS PÃES

*O pão pode ser assado apenas com farinha polvilhada, mas muitos têm acabamentos glaceados ou coberturas (ver box ao lado). Outra opção é cortar a massa para que ela ganhe um formato. Se usar vários acabamentos, a ordem a ser seguida é glacear, polvilhar e cortar.*

CORTE EM CRUZ
Faça dois piques com tesoura em cima do pão, formando um X. Faça os cortes com 1 cm de profundidade.

CORTES TRANSVERSAIS
Faça cortes com 5 mm de profundidade, a 4 cm um do outro, com uma faquinha. Passe a faca de uma vez.

GLACEAMENTO Pincele suavemente a superfície com o glaceamento escolhido (ver box acima). Duas camadas finas são melhores que uma grossa.

## COMO SABER SE O PÃO ESTÁ PRONTO

*O pão que não está bem assado fica com gosto desagradável de farinha. Não é fácil dar o tempo exato de cozimento. Por isso, teste-o sempre.*

Tire o pão da fôrma ou da assadeira e segure-o com um pano. Bata em cima com os dedos. Se o pão estiver totalmente assado, terá um som oco. Se não, leve ao forno por mais 5 minutos e teste novamente. Nesse estágio, não é necessário pô-lo de volta na fôrma. Depois deixe esfriar numa grade de metal.

## COMO ABRIR A MASSA PARA ROSQUINHA

*E muito fácil transformar a massa básica em bonitas rosquinhas de formatos variados. Variam desde uma simples bola às mais complicadas como as tranças. As rosquinhas são moldadas depois que a massa está sovada e descansada (ver p. 233). Use de 30 a 60 g de massa para cada rosca. Coloque-as na assadeira levemente enfarinhada, com espaço para dobrar de tamanho.*

*PALMIER*
Faça um rolinho de massa numa tira de espessura uniforme. Enrole as pontas para dentro, em espirais.

*TOURELLE*
Corte três rodelas de massa, uma menor que a outra. Ponha uma rodela sobre a outra.

CARACOL
Faça uma tira de massa comprida e uniforme. Comece a enrolar em espiral por uma das pontas.

PARKER *HOUSE*
Abra um círculo de 6,20 cm. Faça uma dobra no meio com o cabo enfarinhado da colher, dobre e aperte para selar.

ROSCA DE COLHEITA
Faça tiras de 7 cm um pouco mais largas no meio do que nas pontas. Faça três talhos na parte superior.

NÓ DE PADEIRO
Faça uma tira de massa de 15 cm de comprimento. Dê um nó, puxando as pontas.

### QUAL O SIGNIFICADO?

Fofas, amanteigadas, com formatos diferentes, as roscas *Parker House* levam o nome de Harvey Parker, o proprietário de um hotel de Boston do século dezoito. Diz a lenda que o temperamental *chef* do hotel ficou tão irritado com um hóspede que acabou desconcentrando-se e pondo no forno rosquinhas inacabadas. O resultado foi esse, e desde então tornou-se um clássico americano. As receitas de massa e de glaceado variam de um *chef* para outro, mas o formato é tradicional.

### O TRUQUE DO *CHEF*

#### COMO DIVIDIR A MASSA POR IGUAL

*Os padeiros profissionais pesam cada pedaço de massa para garantir roscas uniformes.*

*Para dividir a massa por igual, faça uma tira comprida, corte ao meio e corte novamente cada pedaço ao meio. Prossiga com a técnica até obter o número de peças desejado de roscas.*

# Bruschetta & Crostini

*Estas torradas italianas acompanham pratos principais e são deliciosas entradas. Prepare a* bruschetta *ou o* crostini, *um pouco mais finos, segundo as instruções da p. 246, com fatias de* baguette *ou de* ciabatta *cortadas ao meio. Todas as receitas abaixo rendem seis unidades. Conte duas ou três unidades para cada pessoa.*

## Camarão Grande e Tomate-Cereja

*3 tomates — cerejas vermelhos fatiados*

*3 tomates — cerejas amarelos fatiados*

*Azeite de oliva*

*Sal e pimenta-do-reino moída na hora*

6 *camarões grandes cozidos, sem casca e a nervura central*

*Folhas de coentro fresco para guarnecer*

Arranje as fatias de tomate na *bruschetta* ou no *crostini,* espalhe um pouco de azeite e salpique com sal e pimenta a gosto. Ponha os camarões por cima e guarneça com as folhas de coentro.

## Nozes, Pêra e Queijo de Cabra

*60 g de queijo de cabra suave*

*1 macinho de rúcula ou mostarda*

*1 pêra sem semente fatiada bem fino no sentido vertical*

*suco de 1/2 limão*

*Pimenta-do-reino moída na hora*

*Nozes cortadas ao meio*

Espalhe um pouco de queijo em cada *bruschetta* ou *crostini.* Cubra o queijo com a folha de rúcula e disponha as fatias de pêra por cima. Esprema gotinhas de limão, salpique pimenta e ponha uma metade de noz sobre cada uma.

## Presunto de Parma e Figo

*6 fatias de presunto de Parma*

*2 figos maduros firmes, cortados na vertical em fatias finas*

*Pimenta-do-reino moída na hora*

*Cebolinha verde*

Ponha uma fatia dobrada de presunto em cada *bruschetta* ou *crostini.* Arranje as fatias de figo por cima e salpique a pimenta. Guarneça com pedaços grandes de Cebolinha verde.

## Legumes Tostados e Pinoli

*1 pimentão vermelho*

*1 pimentão amarelo*

*1 cebola roxa pequena, cortada em quatro*

*Azeite de oliva*

*Azeitonas pretas*

*30 g de* pinoli, *tostados*

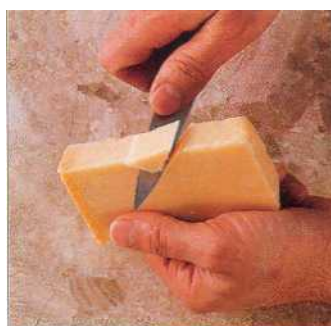
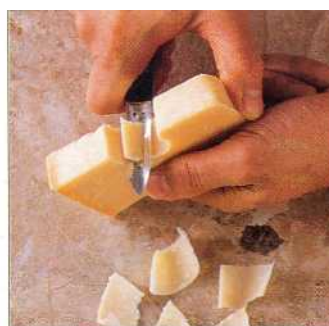
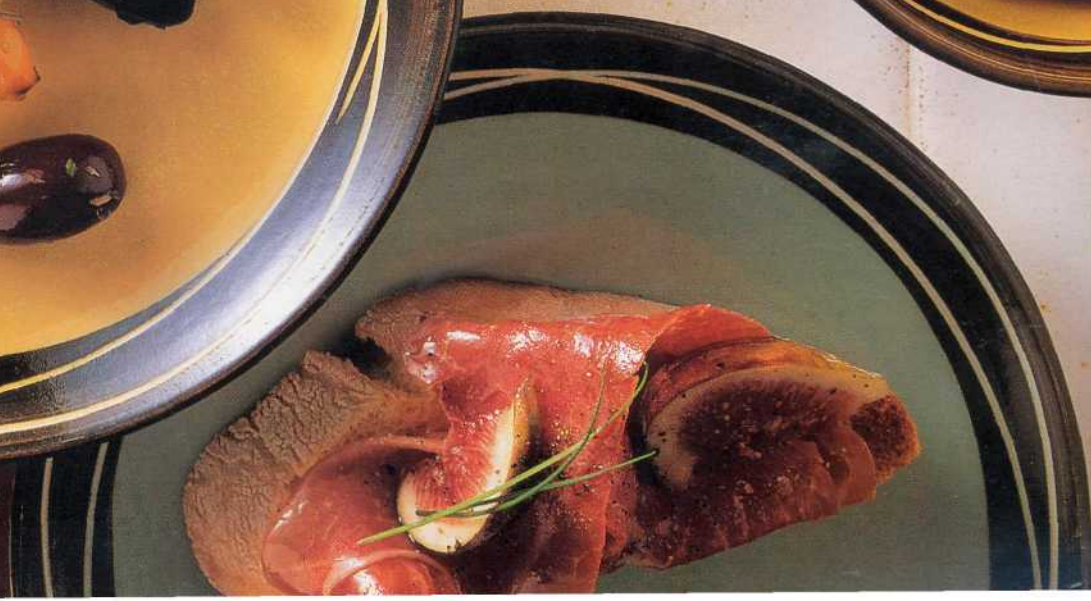
GUARNIÇÃO

*Folhas de manjericão fresco*

*Espirais de parmesão (ver box abaixo)*

Toste os pimentões e a cebola (ver p. 189). Corte os pimentões em tiras finas, descarte as sementes e o miolo. Arrume sobre a *bruschetta* ou o *crostini,* abrindo um pouco as camadas de cebola. Espalhe um pouco de azeite. Termine •com. as azeitonas, *os pinolis,* o manjericão e as espirais de parmesão.

## Como Fazer Espirais de Parmesão

*Aparas finas de queijo parmesão fresco são excelentes guarnições para a* bruschetta *e o* crostini *e para saladas, macarrão e risotos. Para obter melhores resultados, use o parmesão à temperatura ambiente. O parmesão do tipo seco e quebradiço não serve para enrolar. O pecorino romano também pode ser usado.*

Corte um triângulo em um lado do parmesão com uma faquinha afiada.

Corte a fenda com um descascador de legumes. Se quiser espirais maiores, aumente o tamanho do triângulo.

# PÃES ITALIANOS

Famosos no mundo todo por seus maravilhosos sabores e por sua grande variedade, estes pães usam a mesma técnica dos pães básicos. Sua especificidade deve-se ao acréscimo de tradicionais ingredientes italianos.

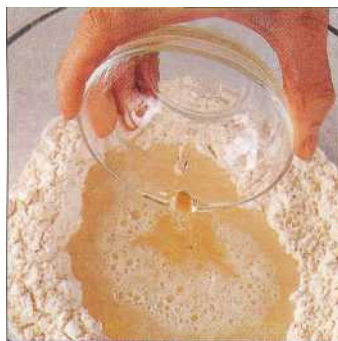
*PIZZA* BÁSICA

*PIZZA* BÁSICA

*175 g de farinha de trigo*
*¹/4 de colher (chá) de sal*
*I colher (chá) de fermento solúvel*
*150 ml de água morna*
*I colher (sopa) de azeite de oliva*

Peneire a farinha e o sal numa vasilha e misture o fermento; faça um buraco no meio. Junte água morna e azeite e misture. Amasse por 5 minutos até a massa ficar macia e elástica. Cubra e deixe crescer, de I a I e ¹/2 h. Sove e amasse mais 2 ou 3 minutos e abra em círculo sobre a superfície levemente enfarinhada. Molde a massa entre as mãos até ficar com 25 cm de diâmetro e I cm de espessura. Ponha em fôrma redonda, levemente enfarinhada. Adicione a cobertura de sua preferência, espalhando a I cm da borda. Asse a 220°C até dourar, de 15 a 20 minutos. Serve 4 porções.

## COMO FAZER *PIZZA*

*A massa para* pizzas *é muito semelhante à do pão branco, mas a adição de azeite de oliva faz com que a base fique crocante e macia. Usamos aqui* o *fermento solúvel por ser mais rápido, com excelentes resultados, mas também podem ser usados o fresco e o granulado.*

1 Ponha juntos o azeite e a água morna no meio da farinha. Isso ajudará o azeite a se misturar mais fácil e uniformemente.

2 Para obter uma massa homogênea, trabalhe-a do centro para fora para formar o círculo. Vire a massa enquanto estica.

3 Bata a massa e estique-a entre as mãos enfarinhadas, até ficar com 25 cm de diâmetro e 1 cm de espessura.

4 Ponha a cobertura num padrão regular para que cozinhe por igual e dê um bonito acabamento.

## COMO FAZER *CALZONE*

*A massa de* pizza *serve para fazer o* calzone, *pequeno ou grande; é uma pizza fechada e recheada. Faça duas incisões em cima para que o vapor saia no cozimento.*

Ponha o recheio em metade da massa. Umedeça a beirada com água. Dobre a outra parte sobre o recheio. Aperte as beiradas para selar.

## COMO FAZER FOCACCIA DE ALECRIM FRESCO

*Mais grosso do que uma* pizza, *este pão com buraquinhos veio do latim* focus, *"fogo", pois, originalmente, era assado sobre o fogo. A massa (ver box ao lado) é semelhante à da* pizza, *mas enriquecida com mais azeite de oliva. Pode ser salpicada com mais 2 colheres (sopa) de azeite antes de assar.*

**1** Sove a massa e trabalhe 2-3 minutos. Misture 3 colheres (sopa) de alecrim fresco. Deixe descansar por 5 minutos.

**2** Molde a massa (com os dedos levemente enfarinhados) numa fôrma enfarinhada. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume, 30-45 minutos.

**3** Aperte os dedos na massa e salpique a *focaccia* com sal grosso. Asse a 220°C de 30 a 35 minutos.

### MASSA DE F0CACC1A

### MASSA DE FOCACCIA

*25 g de fermento fresco esmígalhado, ou I e 2/3 de colher (sopa) de fermento granulado e ¹/2 colher (chá) de açúcar*

*300 ml de água morna*

*900 g de farinha de trigo*

*2 colheres (chá) de sal*

*4 colheres (sopa) de azeite*

Prepare o fermento (ver p. 232). Peneire a farinha e o sal numa vasilha e faça um buraco no meio. junte o fermento, o resto da água e o azeite. Misture-os bem. Amasse numa superfície levemente enfarinhada por 10 minutos. Faça uma bola e esfregue numa vasilha untada com óleo. Cubra com pano úmido e deixe crescer a 30° C, até dobrar de volume, 1-2 horas.

## COMO FAZER UMA COROA SABOROSA

*Os italianos usam a massa de* focaccia *(ver box, no alto, ao lado) em vários pães diferentes, como esta coroa recheada de* pesto. *Pode também ser recheada com outros ingredientes italianos típicos (ver box ao lado) e cortada em pedaços. Se quiser, você pode fazer o seu próprio* pesto *(ver p. 330) ou comprá-lo pronto.*

**1** Sove a massa e trabalhe 2-3 minutos. Deixe descansar por mais 5. Abra um retângulo de 40 x 30 cm e espalhe o recheio, deixando uma borda de 1 cm em toda a volta.

**2** Enrole a massa pelo lado maior. Aperte as bordas para selar. Transfira-a com a emenda para baixo, na assadeira enfarinhada. Molde um círculo, prendendo as pontas para selar.

**3** Fatie a coroa em espaços de 5 cm, a 2 cm do centro. Com delicadeza, levante cada pedaço e torça-o para cima. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume, 30-45 minutos. Asse a 190°C, até dourar, 30-40 minutos. Sirva morna ou fria.

### SABORES ITALIANOS

### SABORES ITALIANOS

Qualquer um dos sabores abaixo pode substituir o pesto como recheio da coroa.

- Sálvia fresca picada, alho amassado, sal grosso e azeite.
- Azeitona verde ou preta picadinha.
- Salame ou presunto de Parma picado.
- Tomate seco picado, marinado em azeite, mussarela em tirinhas e manjericão fresco,
- Cebola *sautée* e ervas frescas picadas.

# PÃES CHATOS

Feitos com pouco ou nenhum fermento, estes pães internacionais são conhecidos como pães chatos devido a sua aparência. Variam quanto à forma e aos sabores e podem ser feitos com farinha de trigo ou farinha integral, diferente dos pães levedados que precisam do glúten da farinha de trigo para crescer.

### *TORTILLAS* MEXICANAS

175 g de *farinha* de *trigo*
½ *colher (chá) de sal*
*2* e ½ colheres *(sopa)* de *banha ou margarina cortada* em cubinhos
*5 colheres (sopa)* de *água*

Misture a farinha e o sal. junte a banha e esmigalhe com um garfo para encorpá-la bem. Junte a água e amasse até obter uma massa lisa, por 3 minutos. Divida em 6 partes. Deixe descansar coberta, por 30 minutos. Aqueça bem uma chapa não untada até chiar a água salpicada. Estique com rolo cada pedaço de massa. Asse um por vez, de I5 a 30 segundos de cada lado. Sirva imediatamente ou embrulhe em papel-alumínio e ponha no forno fraco para mantê-las aquecidas. Rende 6 porções.

## COMO FAZER *TORTILLAS* DE FARINHA DE TRIGO

*Como a maioria dos pães chatos, estas* tortillas *são fáceis de fazer, desde que a banha ou a margarina sejam bem incorporadas à farinha antes de juntar a água. Junte a água aos poucos para formar uma massa lisa. Talvez tenha de pôr um pouco mais, ou menos, de água, dependendo da absorção da farinha. A massa final deve ser flexível e elástica, mas não pegajosa.*

**1** Abra cada *tortilla,* virando a massa à medida que for esticando-a com o rolo, com pressão uniforme, trabalhando do centro para fora. Assim fica um círculo perfeito.

**2** Asse a *tortilla* até que as pontas comecem a enrolar e pintas marrons apareçam no fundo, 15-30 segundos. Vire com um pegador e asse de 15 a 30 segundos mais.

### MASSA DE PANQUECA CHINESA

### MASSA DE PANQUECA CHINESA

I 75 ml de *água fervendo*
*250 g de farinha de trigo*
*I colher (sopa) de óleo de gergelim*

Despeje a água aos poucos no buraco aberto na farinha; misture e deixe esfriar. Amasse numa superfície enfarinhada por 5 minutos até a massa ficar lisa. Cubra e deixe descansar por 15 minutos. Divida a massa em 12 partes. Estique os pedaços com rolo, em círculos de 7,5 cm e cubra com pano úmido. Pegue duas rodelas, pincele um lado com óleo de gergelim e ponha a outra por cima. Estique até formar uma panqueca de 12,5 cm e cubra novamente. Repita com as outras dez rodelas para fazer seis pares.

## COMO FAZER PANQUECAS CHINESAS

*Da espessura do papel, estas panquecas tradicionalmente acompanham o pato assado à oriental (ver p. 106). As panquecas são cozidas aos pares para se manter úmidas. Se a massa estiver seca, junte um pouco de água fervendo. Não deixe as bordas muito finas para que as panquecas não se rasguem quando separadas.*

**1** Ponha duas massas juntas numa *wok* bem quente, untada com pouco óleo. Asse de 15 a 30 segundos dos dois lados; vire com *hashi.*

**2** Ao levantarem bolhas, tire as panquecas da *wok.* Separe-as enquanto ainda estão quentes.

## COMO FAZER *CHAPATI*

*Estes finíssimos pães indianos são fritos a seco e servidos com manteiga semi — líquida de leite de búfala ou manteiga clarificada (ver p. 227). Use chapa ou frigideira grossa bem quente para que os* chapa tis *inflem e fritem rapidamente.*

**1** Bata a massa aberta para frente e para trás entre as mãos enfarinhadas para esticá-la e deixá-la elástica.

**2** Aqueça bem a chapa e ponha o *chapati* e frite por 30 segundos, até aparecerem pintas marrons na parte de baixo. Vire.

**3** Frite do outro lado até inflar e dourar, de 30 a 60 segundos, pressionando com uma espátula para fritar por igual.

## COMO FAZER *POORI*

*Embora a massa seja a mesma do* chapati, o poori *é menor e mais inflado, porque é frito em óleo quente em vez de na chapa seca. A massa do* poori *pode ser enriquecida com 1 colher (sopa) de manteiga de búfala ou manteiga comum derretida.*

Aqueça 5 cm de óleo numa frigideira funda até esquentar bem. Ponha o *poori* e frite por 10 segundos ou até inflar. Vire-o e pressione com uma colher, frite por mais 10 segundos para inflar e dourar. Escorra bem e sirva imediatamente.

### MASSA PARA PÃES CHATOS INDIANOS

### MASSA PARA PÃES CHATOS INDIANOS

225 g de *farinha ata ou de trigo integral*
*Cerca* de 150 *ml* de *água morna*

Ponha a farinha numa vasilha e abra um buraco no meio. junte a água aos poucos para ter uma massa macia. Se necessário juntar mais água, ponha uma colher por vez até atingir o ponto certo. Ponha a massa numa superfície levemente enfarinhada e amasse cerca de 8 minutos, até ficar lisa e elástica. Passe a massa numa vasilha untada e cubra com pano úmido. Deixe por 30 minutos.

*Chapati* e *paratha:* divida a massa em seis pedaços e faça um bola com cada um. Abra-as numa superfície levemente enfarinhada, estique, batendo entre as mãos para formar círculos de 18 cm. Mantenha-os cobertos com pano úmido.

*Poori:* divida a massa em oito pedaços e estique numa superfície levemente enfarinhada em círculos de I 2,5 cm. Cubra com pano.

## COMO FAZER *PARATHAS*

*Este é o mais grosso e o mais suculento dos pães indianos. Usa a mesma massa (ver box acima à direita) do* chapati *e* poori, *mas antes de fritar leva uma camada de manteiga de búfala derretida.*

**1** Espalhe cerca de 1 e 1/2 colher (cha) de manteiga de búfala ou manteiga clarificada em cada rodela.

**2** Dobre os lados para formar um quadrado. Salpique farinha e abra um quadrado de 18 cm sobre uma superfície enfarinhada.

**3** Ponha o *paratha* numa chapa aquecida. Pincele com manteiga de búfala ou manteiga clarificada derretida até aparecerem pintas marrons. Vire-o, pincele novamente e frite até dourar e inflar em camadas. Sirva quente e em pedaços.

# PÃES ENRIQUECIDOS

A massa desses pães é trabalhada com manteiga e ovos para ficar com a textura de bolo e a crosta macia; são mais saborosos do que o pão básico feito só com farinha, água e fermento. As massas do *kugelhopf* e do brioche, muito macias, são amassadas com uma técnica especial. Os pãezinhos da p. 244 são mais densos e têm a casca firme e brilhante.

### *KUGELHOPF*

*250 ml de* leite
150 g de manteiga sem sal, fatiada
I colher *(sopa)* de *açúcar*
*20* g de *fermento fresco esfarelado*
*450 g* de *farinha* de *trigo*
*I colher (chá) de sal*
*3 ovos batidos*
*Cerca de* 7 nozes *ao meio*

Leve o leite ao fogo até levantar fervura. Ponha 4 colheres (sopa) na vasilha e espere esfriar um pouco. Junte a manteiga e o açúca- ao resto do leite e misture bem. Prepare o fermento *no l*eite morno (ver p. 232), Peneire a farinha e o sal numa vasilha maior e abra um buraco no meio. Junte o fermento, os ovos e o leite já frio, e misture bem. Amasse até ficar elástica. Cubra e deixe crescer para do-brar de volume, de I a I e ½ hora. Unte uma assadeira de I litro de kugeíhopf com manteiga derretida e ponha no *freezer* por cerca de 10 minutos. Pincele mais manteiga derretida para obter uma cobertura uniforme e arrume as nozes na assadeira. Soque a massa com o punho e molde-a na fôrma. Cubra e deixe crescer de 30 a 40 minutos até passar a borda da fôrma. Asse a 19O°C de 40 a 50 minutos até crescer, dourar e começar a transbordar. Deixe esfriar por 5 minutos para desenformar. Rende 16 porções.

## COMO FAZER *KUGELHOPF*

*Especialidade da Alemanha, da Áustria e da região da Alsácia francesa, este pão com textura de bolo é assado numa fôrma decorativa que tem o mesmo nome. As técnicas especiais para fazê-lo são mostradas aqui, seguindo a receita do box ao lado.*

1 Misture aos poucos no centro da farinha os outros ingredientes e trabalhe com as mãos até formar uma massa lisa e pegajosa.

2 Sove a massa, erguendo-a e jogando novamente na vasilha. Sove de 5 a 7 minutos, até ficar elástica.

3 Quando a massa se soltar da vasilha, sove por mais 5 a 20 minutos para tirar todo o ar antes de colocá-la na assadeira.

4 Distribua as nozes, com a parte arredondada para baixo, na fôrma untada com manteiga. Ao desenformar o pão, as nozes ficarão na posição certa.

5 Despeje a massa na fôrma com cuidado para que as nozes não saiam do lugar. Use um misturador de massa para enfiá-la em todas as pregas da fôrma, distribuindo por igual.

6 Deixe o *kugelhopf* esfriar na assadeira por cerca de 5 minutos antes de desen-formar. Isso fará com que as nozes fiquem presas ao pão e não grudem na fôrma.

## COMO FAZER BRIOCHE

*Um dos mais apreciados e ricos pães franceses, os brioches levam uma grande quantidade de manteiga e ovos. O resultado é um pão macio de fina textura com sabor tipicamente amanteigado. A fôrma decorativa dá ao brioche a forma característica. Como a gordura adicional dá maciez à massa, o brioche requer menos líquido.*

1 Despeje devagar a mistura de ovos e fermento no meio da farinha e misture aos poucos a farinha com a mão.

2 Sove a massa sobre uma superfície levemente enfarinhada. Repita esta técnica até obter uma bola uniforme, de 8 a 10 minutos.

3 Coloque a massa numa vasilha com óleo e vire-a de todos os lados. Cubra com pano úmido para crescer.

4 Sove a massa e cubra com a manteiga amolecida. Aperte e amasse para misturá-la uniformemente.

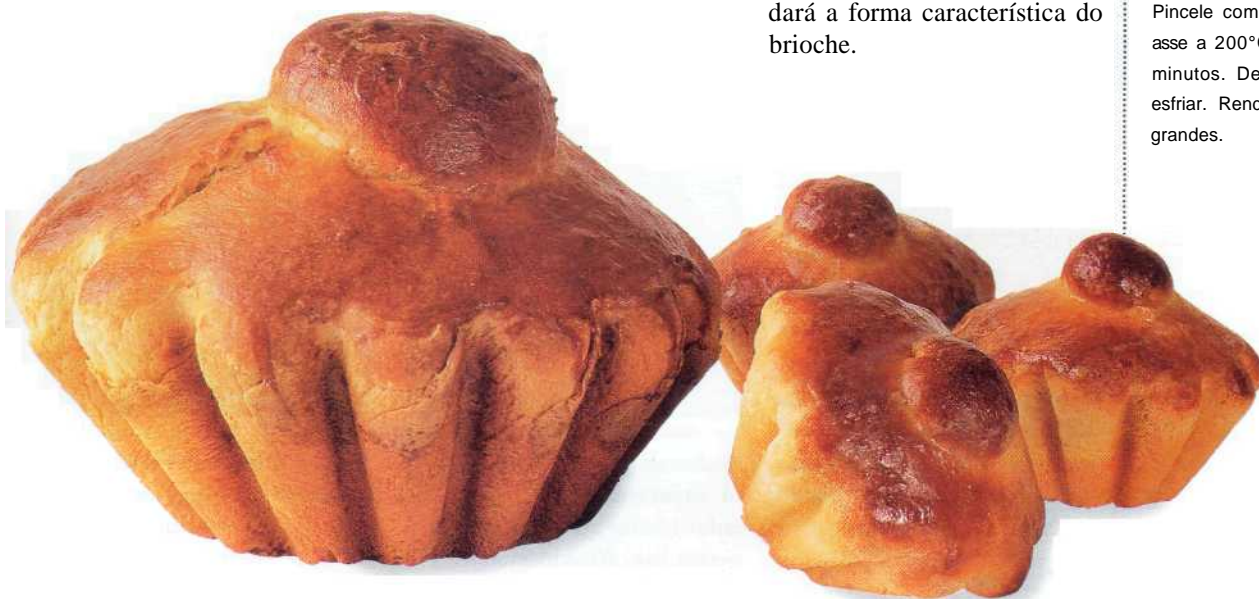
5 Enfie um dedo enfarinhado no meio da massa até o fundo. Gire o dedo para alargar o orifício.

6 Ponha a massa em forma de gota no orifício, com a ponta para baixo, com os dedos levemente enfarinhados. Aperte para selar. Isso dará a forma característica do brioche.

BRIOCHE A *TETE*

### BRIOCHE A *TETE*

*15 g de presunto esmígalhado*
*2 colheres (sopa) de leite morno*
*375 g* de *farinha* de *trigo*
*2 colheres (sopa) de açúcar*
*I colher (chá)* de sal
6 ovos
I 75 g de manteiga sem *sal amolecida*

Prepare o fermento com o leite (ver p. 232). Peneire os ingredientes secos sobre uma superfície plana e faça um buraco no meio. Bata levemente 5 ovos, misture com o fermento e jogue no buraco. Misture a farinha para formar uma massa mole e pegajosa. Sove, até formar uma massa lisa. Faça uma bola e passe-a numa vasilha untada com óleo. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume, de I a I e ¹/2 hora. Soque a massa, cubra e deixe por mais 5 minutos. Acrescente a manteiga e amasse 3-5 minutos, para ficar lisa. Cubra e deixe por mais 5 minutos. Unte generosamente duas fôrmas de brioche de 17,5 cm com manteiga derretida. Divida a massa ao meio e separe um quarto de cada uma das metades. Molde os pedaços menores em forma de gota e faça bolinhas com os maiores. Ponha as bolas nas fôrmas, fure no meio e enfie as gotas. Cubra e deixe crescer até que as fôrmas estejam quase cheias, por cerca de 45 minutos. Pincele com o ovo restante e asse a 200°C, de 25 a 30 minutos. Desenforme e deixe esfriar. Rende dois brioches grandes.

### MASSA DE *BAGEL*

MASSA DE B*AGEL*

*250 ml de água* e *leite, misturados em quantidades iguais*
*15 g de fermento fresco esmígalhado*
*450 g de farinha de trigo*
*2 colheres (chá) de sal*
*I colher (chá) de açúcar*
*30 g de manteiga derretida*
*I ovo separado*

Aqueça 4 colheres (sopa) da mistura de leite e use para preparar o fermento (ver p. 232). Misture os ingredientes secos numa vasilha funda e faça um buraco no meio. Junte o fermento, o restante do leite e a manteiga. Junte a clara levemente batida e misture. Amasse por 10 minutos para deixá-la lisa e elástica. Ponha a massa numa vasilha untada e esfregue de todos os lados. Cubra e deixe crescer até dobrar de volume, por I hora. Soque a massa numa superfície levemente enfarinhada e divida em 20 pedaços iguais.

### COMO FAZER BAGELS

*A textura densa e pegajosa dos tradicionais* bagels *judeus é obtida com a técnica exclusiva de ferventar ou cozinhar no vapor a massa já moldada, antes de pincelar e pôr para assar. A umidade evita que a crosta fique quebradiça.*

1 Faça tiras de 15 cm de comprimento numa superfície levemente enfarinhada. Umedeça com água as pontas das tiras e junte-as num anel, pressionando levemente para selar. Cubra os anéis com pano úmido e deixe crescer por 10 minutos.

2 Ferva uma panela grande de água. Abaixe o fogo. Ponha os *bagels* em pequenas porções e escalde por 15 segundos, ou até inflar.

3 Retire os *bagels* com escumadeira, deixe escorrer o excesso de líquido e transfira para uma assadeira untada com óleo. Pincele com gema. Asse a 220°C de 25 a 30 minutos.

# PÃES RÁPIDOS

Diferentes das receitas que usam fermento, estes pães não precisam crescer pois levam fermento em pó ou bicarbonato de sódio. Os pães rápidos têm textura densa e, por isso, são enriquecidos com legumes ou frutas.

### PAO DE BICARBONATO

*500 g de farinha integral*
*2 colheres (chá) de sal*
*I colher (chá) de bicarbonato*
*250 ml de leite semi — desnatado*
*Cerca de 100 ml de água morna*

Peneire os ingredientes secos numa vasilha. Junte os líquidos. Misture para formar a massa. Amasse-a até ficar lisa e dê-lhe um formato arredondado de 20 cm. Faça o corte no meio e asse a 220°C de 30 a 40 minutos. Rende 4 pães.

### COMO FAZER PÃO COM BICARBONATO

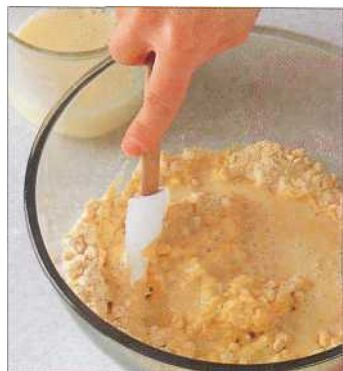
*O tradicional pão irlandês com bicarbonato de sódio não leva gordura sólida. A farinha de trigo, que faz o miolo macio, pode ser usada no lugar da integral. Ao fazer a mistura, junte leite magro e água apenas para formar uma massa fina, mas não pegajosa. Misture rápida e delicadamente para o pão não pesar.*

1 Amasse a mistura numa superfície levemente enfarinhada até obter uma massa lisa. Arredonde-a.

2 Transfira o pão para a assadeira e faça uma cruz com 2 cm de profundidade em cima, com a faca afiada.

## COMO FAZER PÃO DE MILHO

*Corn um método típico do Sul dos Estados Unidos, a mistura de fubá e grãos de milho é assada no forno em frigideira de ferro, o que garante sua textura crocante e dourada. A frigideira deve estar bem untada para evitar que o pão grude no fundo. E melhor comê-lo quente.*

1 Abra um buraco no meio dos ingredientes secos. Acrescente os grãos de milho e misture bem. Use espátula ou garfo para garantir que os grãos fiquem bem distribuídos.

2 Junte 3/4 dos ovos, do leite e do mel batidos e misture bem. Adicione o restante da mistura batida e mexa só até obter uma massa lisa.

3 Pincele com manteiga derretida antes de assar, para obter uma casca crocante e realçar o sabor. Para saber se está pronto, espete um palito no meio do pão — ele deve sair seco.

## COMO FAZER PÃES COM LEGUMES

*Muito populares nos Estados Unidos, estes pães têm a textura bem úmida. Esta receita usa abobrinha ralada, mas pode-se usar também cenoura, maçã e até purê de moranga.*

1 Misture a abobrinha ralada, ovos, raspas e suco do limão e óleo com uma espátula. Misture delicadamente os ingredientes.

2 Despeje a mistura no buraco dos ingredientes secos e mexa delicadamente, misturando aos poucos a farinha das laterais até incorporá-la.

3 Despeje a mistura numa fôrma untada e polvilhada com farinha, alise com as costas da colher e bata delicadamente a fôrma para remover as bolhas de ar.

## PÃO DE MILHO

### PÃO DE MILHO

175 g de *farinha de trigo*
*75 g de fubá*
*I colher (chá)* de *sal*
*I* e *1/2 colher (chá)* de *fermento em pó*
*I 00* g de grãos de *milho frescos ou desidratados*
250 *ml* de *leite* e *2 ovos batidos,*
*75 g de mel*
*65 g de manteiga derretida*

Peneire a farinha, o fubá, o sal e o fermento numa vasilha. Junte o milho. Bata juntos o leite, os ovos e o mel, e despeje três quartos desse líquido sobre os ingredientes secos. Misture e junte o restante dos líquidos. Despeje numa frigideira untada de 20 cm. Pincele com a manteiga derretida. Asse a 220°C, de 25 a 30 minutos. Dá 6 pães.

### PÃO COM ABOBRINHA

375 g de *abobrinha ralada*
*3 ovos batidos*
*Raspas e suco de I limão*
*125 ml de óleo*
*375 g de farinha de trigo*
*2 colheres (chá) de fermento em pó*
*I colher (chá) de sal*
*100 g* de *açúcar refinado*
*75 g de pinoli*

Misture a abobrinha, os ovos, as raspas e o suco de limão e o óleo. Peneire a farinha, o fermento e o sal numa vasilha. Misture o açúcar Faça um buraco no meio e junte a mistura de abobrinha e os *pinoli.* Ponha a massa com colher na fôrma de pão de 900 g, untada e polvilhada com farinha, e asse a 18O°C, de 55 a 60 minutos. Esfrie sobre grade de metal. Rende de 6 a 8 pães.

# FRUTAS

# COMO ESCOLHER FRUTAS

Quando se pode comprar frutas que ficam expostas, é possível verificar o produto e, no caso de frutas como uva e framboesa, experimentá-las antes. Não deve haver nenhum amassado ou mofo, nem parecer molhada e cheirar a ranço. As frutas maduras apodrecem rapidamente, por isso manipule-as o menos possível e só compre o que for consumir em poucos dias.

O MELÃO deve ter casca lisa, sem manchas ou amassados, e parecer pesado para o tamanho

As MAÇÃS devem ter perfume adocicado, polpa firme, casca lisa e brilhante.

## MELÕES

Gália, melão amarelo, cantalupo (melão-laranja), charental e melancia devem ser comprados na estação, quando são mais frescos. Escolha os que parecem pesados e cedem ligeiramente quando apertados nas pontas e têm um cheiro perfumado.

Os LIMÕES devem ter casca lisa e brilhante, cor uniforme e parecer pesados para o tamanho.

## FRUTAS DURAS

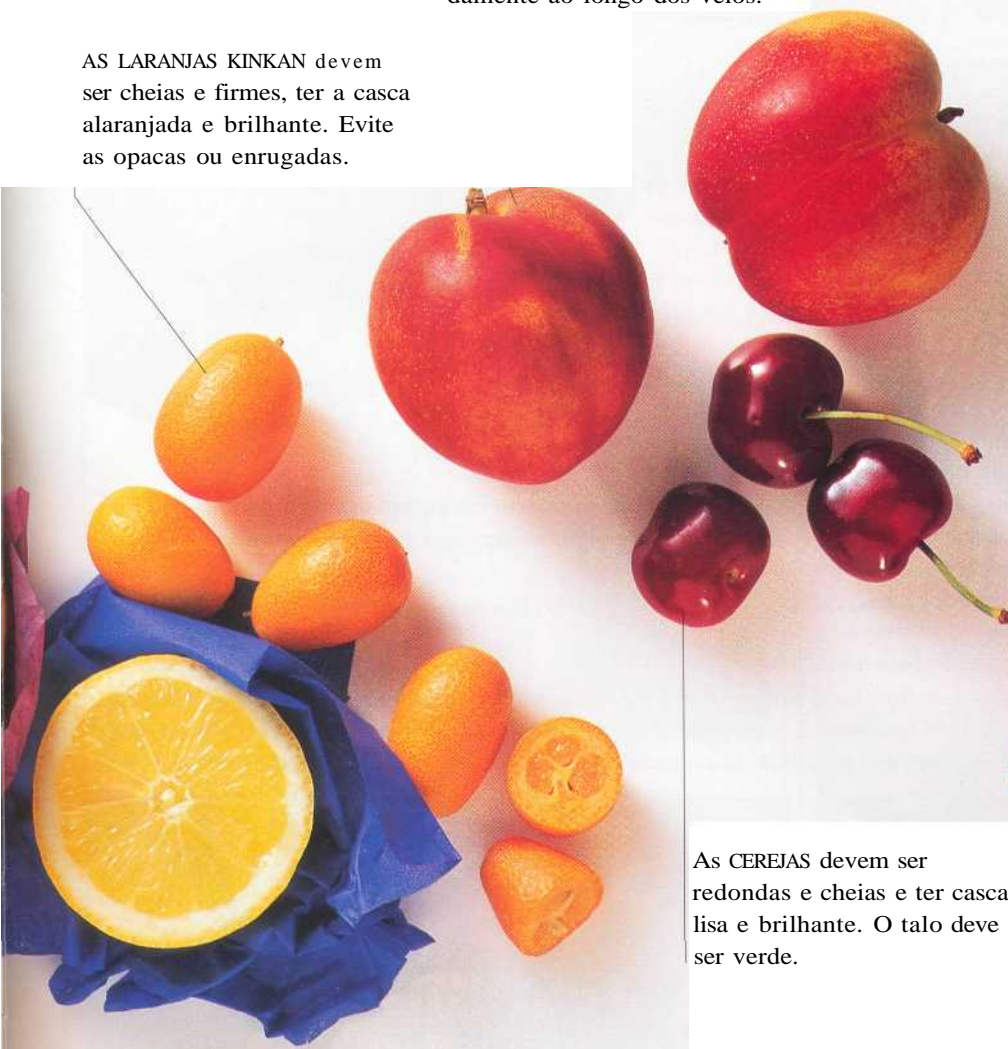
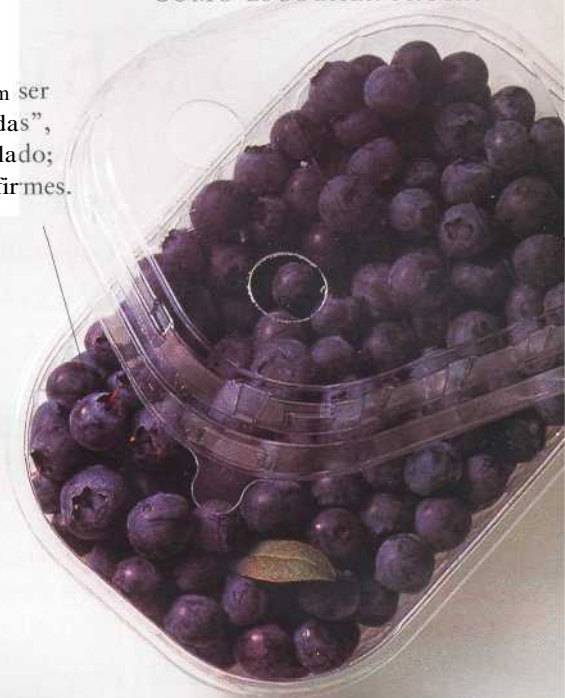
As maçãs e as peras devem ter casca lisa e brilhante, sem amassados, cor forte, embora a uniformidade da cor dependa da variedade. A polpa deve estar firme, sem sinal de amassado. Quando comprar peras, escolha as menos maduras e embrulhe-as frouxamente num saco de papel para amadurecerem em temperatura ambiente.

## FRUTAS DE CAROÇO

A polpa do pêssego, nectarina, ameixa, cereja e abricó deve estar firme, mas não dura. Se a fruta estiver madura, a polpa cederá ligeiramente sob leve pressão. Escolha as frutas arredondadas, com os veios evidentes, e que pareçam pesadas. A pele aveludada não deve estar machucada nem cortada.

As *BLUEBERRIES* devem ser redondas e "aveludadas", de um tom cinza-azulado; cheque se estão bem firmes.

A CASCA DA NECTARINA deve ser lisa, vermelho-dourada e levemente brilhante; evite as duras e esverdeadas. O perfume deve ser forte. Para saber se está madura, pressione delicadamente ao longo dos veios.

AS LARANJAS KINKAN devem ser cheias e firmes, ter a casca alaranjada e brilhante. Evite as opacas ou enrugadas.

As CEREJAS devem ser redondas e cheias e ter casca lisa e brilhante. O talo deve ser verde.

Os MORANGOS devem ser bem formados e de um vermelho forte em toda a volta. O cálice precisa estar verde e ter aparência de fresco.

## FRUTAS CÍTRICAS

Escolha frutas cítricas redondas — limão, lima, laranja, lar anjinha kinkan, *grapefruit,* mexerica e *dementines* — que sejam firmes e suculentas. A cor da casca deve ser uniforme e brilhante, quase úmida. A fruta não deve estar amassada ou rugosa e a casca deve estar inteira. Em geral, quanto mais lisa a casca, mais fina ela é.

## *BERRIES* (FRUTAS EM BAGOS)

Escolha amora, *blueberries,* morango, framboesa e *loganberries* roliços e perfumados. Antes de comprar, veja se há frutas moles ou mofadas e se a embalagem está limpa; se estiver manchada ou molhada, é sinal de que as frutas por baixo não são boas. Manipule a fruta o menos possível; lave apenas antes do consumo, para não acelerar o emboloramento.

# FRUTAS DURAS

Existem poucas frutas tão versáteis quanto a maçã e a pêra. São excelentes cruas e combinam bem com queijos, especialmente o *cheddar* com a maçã e o gorgonzola com a pêra. Dão tortas caseiras e sobremesas sofisticadas. E também podem ser cozidas com carne vermelha, aves e caças.

## ESCOLHENDO MAÇAS

ESCOLHENDO MAÇÃS

*Escolha maçãs maduras, sem amassados, que tenham perfume adocicado e casca lisa e inteira. As maçãs são firmes mesmo quando estão maduras.*

***BRAMLE'S SEEDLING:*** somente cozida. Boa para tortas, caldas e purês.

**MAÇÃ VERDE:** maçã para sobremesa, muito perfumada. Também serve para assar.

***DISCOVERY:*** maçã crocante para sobremesa, muito doce.

***GOLDEN DELICIOUS:*** maçã para todos os fins. As de casca amarela são melhores cruas.

*GRANNY SMITH:* boa para comer crua. Ideal também para assar e cozinhar no vapor

## ESCOLHENDO PERAS

ESCOLHENDO PERAS

*Compre peras ainda verdes e amadureça-as em temperatura ambiente. Quando maduras, devem ser consumidas imediatamente.*

***COMICE:*** grande, doce e redonda que fica amarela quando madura. Melhor consumir crua.

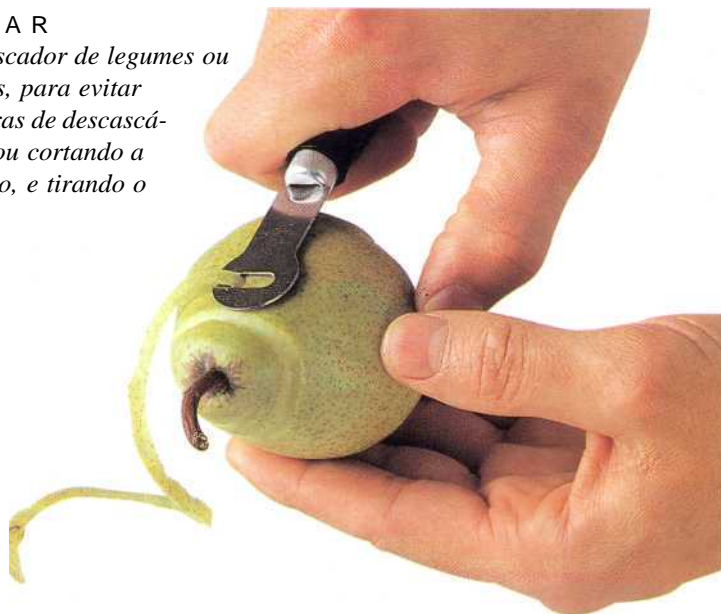
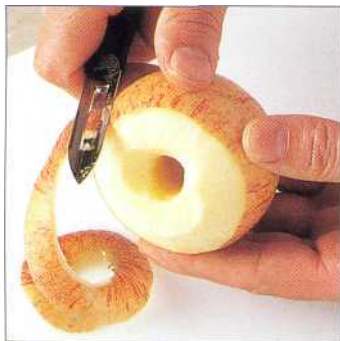
CONFERENCE: grande e curva, muito doce quando madura. Boa para cozinhar.

*PACKHAM'S:* verde-clara e doce e amarela quando madura. Melhor consumir crua.

**RED *BARTLETT:*** rosada com polpa doce. Melhor crua.

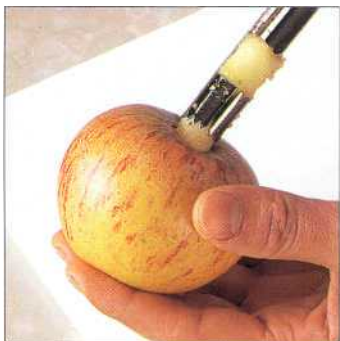
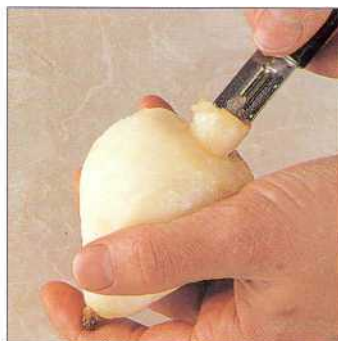
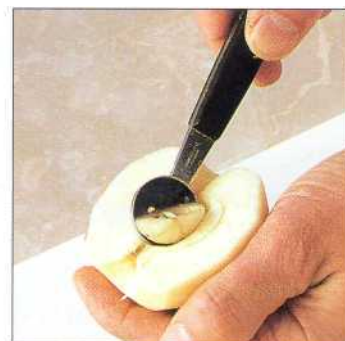
***WILLIAMS:*** pêra amarelada. Consumir crua ou cozida.

## COMO DESCASCAR

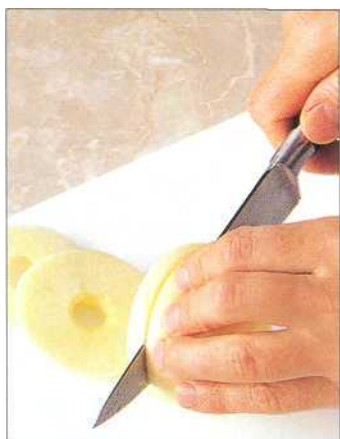
*Descasque as frutas com descascador de legumes ou faquinha pouco antes de usá-las, para evitar descoloração. Há várias maneiras de descascá-las: em espiral, como na foto, ou cortando a casca em partes, de cima abaixo, e tirando o restante na vertical.*

SIMPLES
Tire o miolo da maçã e em seguida corte a casca ao redor da fruta, a partir do cabo.

DECORATIVO
Use uma faca *canelle* para cortar em espiral uma tira única e fina da casca, cuidadosamente, a partir do cabo.

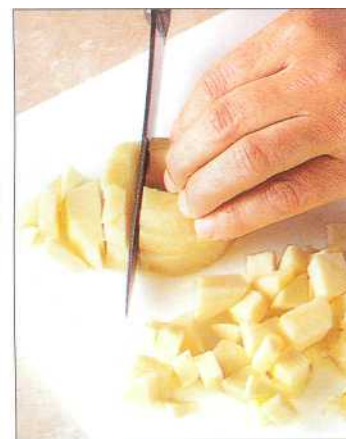
## DESCAROÇAR

*O descaroçador é melhor para tirar o miolo e as sementes de maçãs e peras, mas o descascador de legumes funciona igualmente bem. O boleador é melhor para descaroçar frutas cortadas ao meio. A fruta descaroçada pode ser descascada ou ficar com a casca, dependendo do uso.*

DESCAROÇADOR
Enfie o descaroçador no cabo da maçã e empurre até embaixo. Gire para soltar o miolo e puxe-o para fora.

DESCASCADOR DE LEGUMES
Insira a ponta do descascador na parte de baixo da pêra e gire para cortar o miolo. Puxe-o delicadamente.

BOLEADOR
Segure firmemente a metade da fruta e cave o miolo e as sementes.

## COMO FATIAR MAÇÃ E PÊRA

*As frutas duras podem ser fatiadas como você quiser, mas para as apresentações clássicas em tortas, ou conservas exigem técnicas específicas. Aqui mostramos os três formatos mais comuns, além de um método de picar em cubos uniformes com mínimo de desperdício.*

ANÉIS DE MAÇÃ
Descaroce e descasque a maçã, deixando-a inteira. Segure a maçã de lado e fatie na horizontal.

LEQUES DE PÊRA
Descasque, corte ao meio e descaroce a pêra; deixe o cabo. Vire o lado cortado para baixo e fatie a partir do cabo. Pressione com a mão para abrir o leque.

MAÇÃ EM MEIA-LUA
Descasque e descaroce a maçã, deixando-a inteira. Corte ao meio na vertical. Vire o lado cortado para baixo e corte meias — luas.

PARA PICAR
Corte a maçã em anéis largos (ver ao lado) e empilhe-os. Fatie na vertical, segurando as fatias juntas, depois pique as fatias em cubinhos.

### O TRUQUE DO CHEF

#### EVITE A DESCOLORAÇÃO

*A polpa da maçã e da pêra descolore rapidamente em contato com o ar, portanto, tão logo forem descascadas ou cortadas, trate-as com um líquido ácido. Aqui, o suco de fruta cítrica é pincelado na fruta, mas, se preferir, esfregue-a com o lado cortado da fruta cítrica. Use a pêra e a maçã imediatamente depois de preparadas e, se possível, utilize utensílios de aço inoxidável.*

Esprema o suco de limão, lima ou laranja numa vasilha. Molhe um pincel e espalhe sobre a polpa, tão logo for exposta, trabalhando entre os cortes.

## RUIBARBO

*O ruibarbo comprado no início da estação é bem tenro e exige pouco preparo, mas quando colhido em plena safra tem a cor mais escura e uma polpa fibrosa que precisa ser removida. Se ainda estiver com as folhas, elas devem ser cortadas e descartadas por serem venenosas. O ruibarbo jamais é consumido cru por ser muito duro e ácido. É sempre cozido com muito açúcar ou combinado com outras frutas.*

1 Corte as folhas e descarte. Retire a casca do ruibarbo em tiras longas com o descascador de legumes. Corte a base de cada talo.

2 Fatie o ruibarbo na diagonal, no sentido horizontal, em pedaços iguais, com faca de cozinha. Está pronto para cozinhar.

# ABACAXI

Esta bela fruta pode ser preparada de muitas maneiras: retira-se a polpa e usa-se a casca, ou tira -se a polpa para cortá-la em fatias, rodelas ou em pedaços. Pode ser servida ao natural ou cozida — como sobremesa ou saboroso acompanhamento para carnes, especialmente de porco e de pato.

## ABACAXI-ANÃO

### ABACAXI-ANAO

0 *abacaxi-anão é um bonito recipiente para saladas de frutas e* sorvetes, *como mostramos:*

Para servir os abacaxis-anões inteiros, fechados com a coroa, siga os passos de I a 4 à direita. Encha com a polpa em cubinhos misturada com framboesa e fatias de maçã e laranja. A fruta pode ser macerada em *kirsch* ou rum branco e calda de açúcar.

Para servir as metades de abacaxi-anão, corte a fruta ao meio, na vertical, remova o miolo duro e encha com uma bola de sorvete. Sirva imediatamente.

## COMO FAZER UMA TIGELA DE CASCA

*A casca do abacaxi dá uma bonita tigela natural para servir o abacaxi picado, misturado com outras frutas ou com sorvete. Remover a polpa numa peça única, como mostramos aqui, também permite cortar rodelas perfeitas. Para fatiar a polpa,* *ver p. 253.*

1 Deite o abacaxi numa tábua. Corte a coroa e reserve-a.

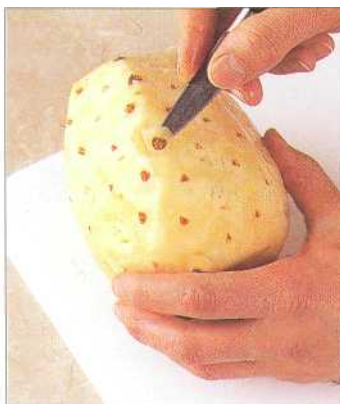
2 Passe a faca entre a casca e a polpa para soltá-la em toda a volta, deixando uma parede firme de casca.

3 Vire o abacaxi para cima; corte o fundo para nivelá-lo e ajudar a soltar a polpa.

4 Segure firme o abacaxi. Enfie um garfo no meio da polpa e retire-a inteira. Para servi-lo na casca, fatie a polpa na horizontal, remova o miolo (ver p. 253) e corte a polpa em cubinhos.

## COMO TIRAR A CASCA DO ABACAXI

*Quando não se precisa da casca para servir nem das fatias perfeitas (ver p. 252), a maneira mais rápida de chegar à polpa é descascando a fruta. Depois de fatiar a polpa e tirar o miolo, ela pode ser cortada em pedaços ou em cubos.*

**1** Tire a coroa e o fundo do abacaxi. Ponha a fruta em pé e corte a casca em fatias, de cima para baixo.

**2** Retire os olhos da polpa com a ponta de uma faquinha. Corte a fruta em fatias horizontais.

COMO TIRAR O MIOLO
Ponha a fatia deitada e tire o miolo com um cortador de biscoitos.

## RODELAS DIFERENTES

*O abacaxi fatiado ou em rodelas pode ser grelhado ou* sautée *com temperos de sua escolha.*

*Para um sabor caribenha, use coco ralado tostado, rum, suco de laranja, canela ou cravo — da — índia. Para sabor mais asiático, use anis estrelado ou raspas de lima.*

## APRESENTAÇÃO DECORATIVA

*Uma bonita maneira de servir o abacaxi é montar as fatias em ziguezague, como mostramos aqui. Outra maneira utilizada na clássica cozinha francesa é soltar as fatias da casca, mas sem tirar o miolo — isso manterá a fruta firme.*

**1** Divida a fruta em quatro partes, na vertical, incluindo a coroa. Retire o miolo de cada pedaço.

**2** Começando pela coroa de cada parte, passe a faca entre a polpa e a casca como se serrasse.

**3** Corte a polpa na horizontal, em pedaços iguais. Empurre as fatias, uma em cada direção.

## DESCAROÇAR CEREJAS

*É mais fácil tirar o caroço da cereja com um descaroçador. A ponta cega empurra o caroço da polpa, sem que a fruta perca sua forma e seu suco precioso. Ou use a ponta de um descascador de legume: insira-o pelo lado da baste, gire-o dentro da fruta e puxe para fora.*

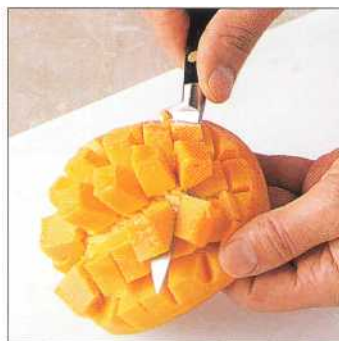
Tire o cabo e descarte. Ponha a cereja com o lado do cabo para cima na parte côncava do descaroçador. Segure bem e aperte o descaroçador até extrair o caroço.

Esta técnica de descaroçar também pode ser usada em azeitonas — o espaço deixado pelo caroço pode ser recheado.

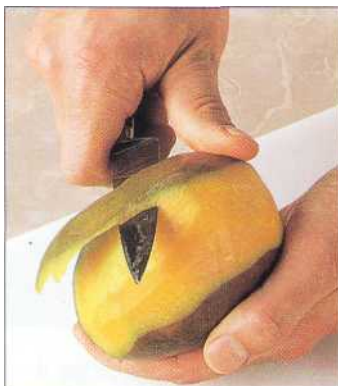
## MANGA EM CUBINHOS

*A polpa fibrosa da manga se prende ao caroço, dificultando sua remoção. A técnica aqui mostrada, conhecida como técnica do "porco—espinho", extrai a maior parte da polpa cortando a cada lado do caroço; depois será cortada em cubinhos, metade por vez.*

**1** Corte a fruta na vertical, de um lado e de outro do caroço, o mais perto possível.

**2** Corte a polpa das metades num padrão quadriculado, bem perto da casca, mas sem perfurá-la.

**3** Com os dedos, dobre a casca para trás. Corte os cubos com uma faquinha. Repita com a outra metade.

## MANGA EM FATIAS

*A maneira mais fácil de fatiar a manga é descascá-la antes. É melhor que a fruta não esteja muito madura, ou escorregará na mão e será difícil segurá-la. Depois fatie a polpa ou corte-a em pedaços. Você ainda pode usar a técnica que mostramos aqui, para obter fatias verticais.*

**1** Segure a manga e vá tirando a casca o mais fino possível, na vertical, com uma faca de descascar.

**2** Faça uma cunha em V até o caroço. Fatie dentro do V, trabalhando ao redor da fruta.

## O USO DA MANGA

*A manga pode ser consumida ao natural ou como complemento de pratos doces ou salgados. Combina muito bem com defumados e comidas salgadas, e suaviza os ingredientes apimentados.*

- Como refrescante prato principal, sirva-a fatiada com carnes defumadas ou peixe com molho de ervas.
- Use o purê de manga como base para musses e sorvetes, ou misture-o com licor de framboesa e use como calda de sobremesas.
- Em salada de frutas tropicais, com *creme fraíche* temperado com um pouco de coco.
- Junte-a ao pimentão vermelho ou ao molho de *chili* para torná-los menos picantes.
- Para uma salsa picante, misture cubos de manga com cebola roxa picada, abacate e suco de lima. Sirva com peixe assado ou *fajitas.*
- A manga verde é um excelente ingrediente para picles e *chutneys.*

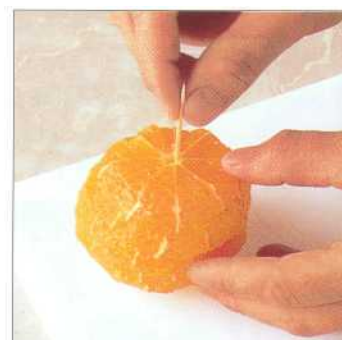
# FRUTAS CÍTRICAS

Corn a casca picante, os gomos doces e o suco ácido, cada fruta cítrica tem um paladar próprio. Mostramos aqui como usar cada uma das partes corretamente e aproveitar o máximo da fruta.

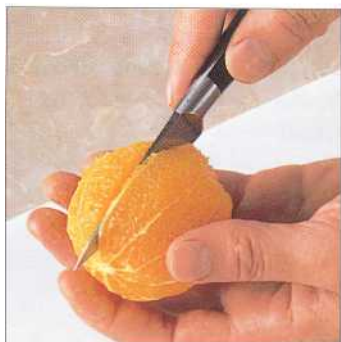
## DESCASCAR E FATIAR

*Ao descascar frutas cítricas, é importante tirar a película branca e amarga que as envolve, sem danificar a polpa. Para isso, você pode usar faca serrilhada ou, como mostramos aqui, faca de cozinha, que dá um acabamento mais liso.*

1 Corte um pedaço da casca de ambas as pontas da fruta até a polpa. Segure a fruta em pé e tire a casca e a película branca, seguindo a curva da fruta.

2 Segure a fruta de lado e corte a polpa na horizontal em fatias de cerca de 3 mm de espessura, em vaivém.

REMONTANDO AS FATIAS
Certos pratos, como laranja caramelada, exigem que a fruta seja remontada. Empilhe as fatias e prenda-as com um palito de coquetel.

## TIRAR OS GOMOS

*Esta técnica simples corta as frutas cítricas em gomos uniformes, eliminando toda a membrana dura. Trabalhe sobre um prato ou uma vasilha para recolher o suco.*

1 Segure a fruta descascada. Corte em ambos os lados de cada membrana, usando uma faca afiada. Procure deixar o menos possível de polpa presa à membrana.

2 Trabalhando ao redor da fruta, continue cortando entre as membranas e os gomos, virando-as para trás, como páginas de livro.

3 Esprema com a mão o que restou da fruta em cima dos gomos, para extrair o máximo de suco.

### FRUTAS CÍTRICAS INCOMUNS

FRUTAS CÍTRICAS INCOMUNS

LIMÃO SICILIANO: Esta fruta do Sul da Itália é maior do que os limões comuns, pesando em média 250 g. É encontrado de maio a setembro; amadurece no pé, tem muito suco e perfume.

LARANJA SANGÜÍNEA: A polpa e o suco vermelho — rubi são ligeiramente mais ácidos e perfumados que os da laranja comum. O sumo ácido e refrescante vai bem em sobremesas geladas, sorvetes e granitas.

CÍTRON: A membrana grossa e aromática e o miolo são as únicas partes utilizadas da fruta (cascas cristalizadas e marmeladas).

LARANJA-DA-BAHIA: Um híbrido da família das tangerinas, tem o tamanho e a cor de uma laranja, mas distingue-se pela protuberância próxima ao cabo. A pele solta-se facilmente e a polpa é doce e suculenta.

ORTANIQUE: Cruzamento da laranja doce com tangerina, usada como laranja. É deliciosa, seja crua ou em pratos cozidos. A casca fina sai fácil e o suco é muito doce.

POMELO: Lembra a *grapefruit* pela casca grossa verde — amarelada; use a polpa agridoce como usaria a *grapefruit*.

*UGLI FRUIT:* Um híbrido de três frutas cítricas: *grapefruit,* laranja e tangerina, a *ugli* tem casca irregular que se solta fácil e é muito suculenta.

## RASPAS

*A casca das frutas cítricas, a parte colorida, e não a película branca e amarga, é perfumada e saborosa. Pode ser cortada em tiras ou ralada, dependendo da receita, fará tiras finas, como mostramos aqui, use descascador de frutas cítricas (ver p. 10). Lave bem a fruta para retirar a camada lustrosa.*

Para cortar em tiras, puxe o raspador na sua direção, aplicando pressão uniforme.

Para raspas, esfregue somente a casca da fruta sobre o ralo fino do ralador. Retire-a do ralador com um pincel.

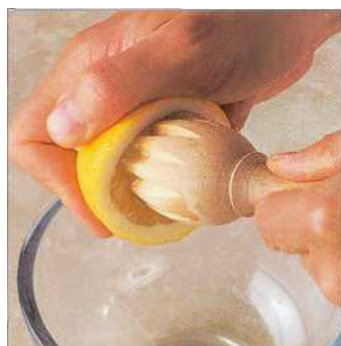
## COMO CORTAR À *JULIENNE*

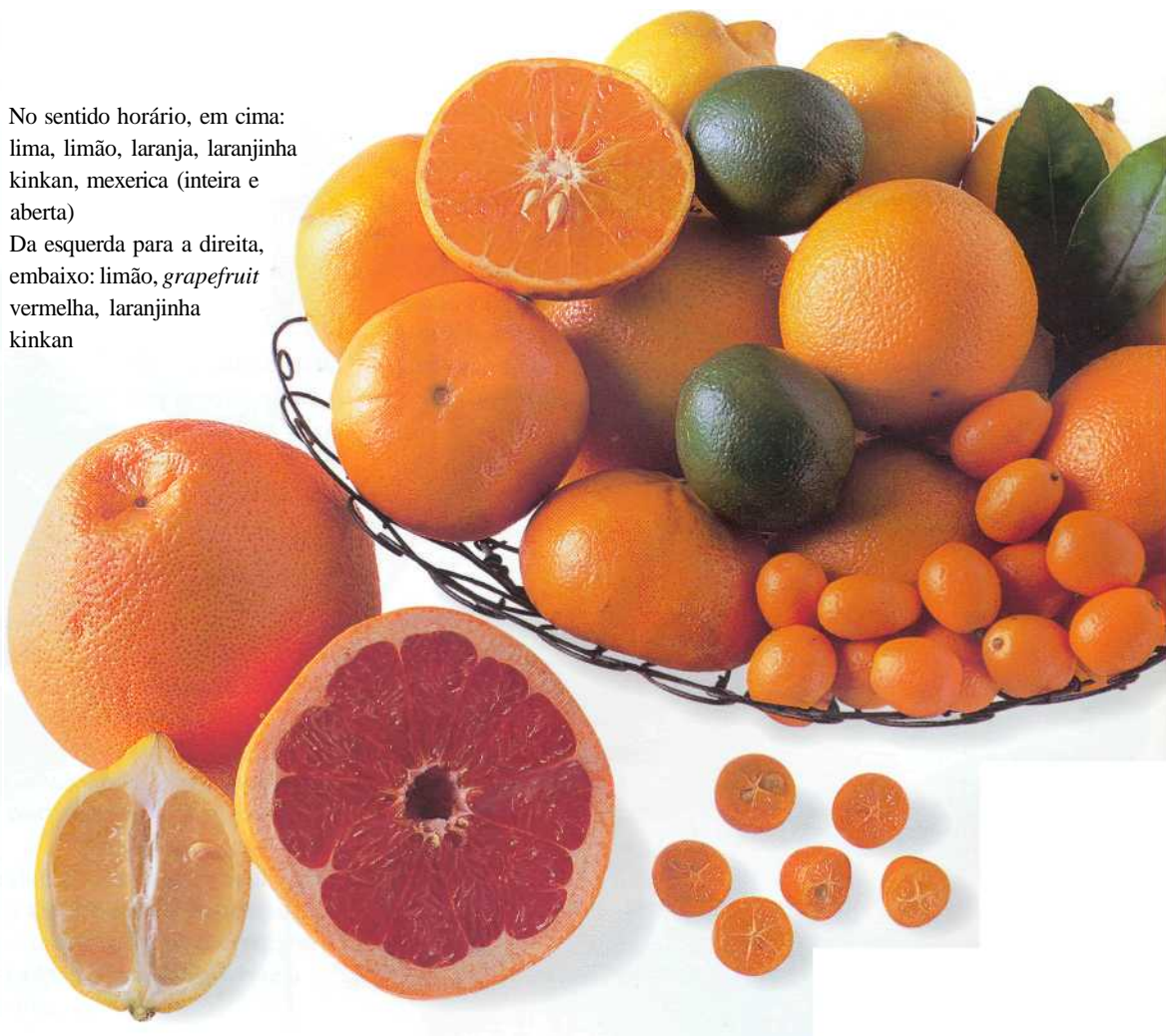
Julienne *é um termo clássico da cozinha francesa para os ingredientes cortados em tirinhas, como a raspa de lima que mostramos aqui. Se usá-las para decorar, as tiras precisam ser amolecidas primeiro; escalde em água fervendo de 1 a 2 minutos, escorra, passe em água fria e passe o papel para secar.*

1 Descasque a fruta na vertical com o descascador de legumes.

2 Corte a casca em tiras muito finas com a faca de cozinha *afiada.*

## PARA EXTRAIR O SUCO

*Antes de espremer, role a fruta numa superfície plana para amolecê-la — dará mais suco.* O reamer, *espremedor de madeira, da foto, é muito bom para extrair o suco, seja de frutas inteiras ou das metades. Coe o suco antes de usar, removendo sementes e membranas.*

Corte a fruta ao meio. Segure a metade sobre uma vasilha e pressione o espremedor sobre a polpa. Gire para a frente e para trás para extrair o suco. Repita com a outra metade.

No sentido horário, em cima: lima, limão, laranja, laranjinha kinkan, mexerica (inteira e aberta)
Da esquerda para a direita, embaixo: limão, *grapefruit* vermelha, laranjinha kinkan

# *BERRIES* (FRUTAS EM BAGOS)

Comprá-las maduras é sempre arriscado, dentro ou fora da estação. Utilizadas na cozinha por sua beleza e sabor, as *berries* dão excelentes purês e caldas — e sobremesas rápidas, com um simples toque de creme.

## PROBLEMÁTICO PARA ALGUNS

PROBLEMÁTICO PARA ALGUNS

Com muita vitamina C, ferro e potássio para controlar a pressão sangüínea, e ácido elágico, substância que combate certos tipos de câncer, os morangos são muito saudáveis.

Infelizmente, algumas pessoas não os toleram e desenvolvem irritações de pele e inchaço nos dedos.

**No alto, da esquerda para a direita:** morango
No **meio:** groselha preta, framboesa, groselha vermelha
**Embaixo:** *loganberries,* amoras

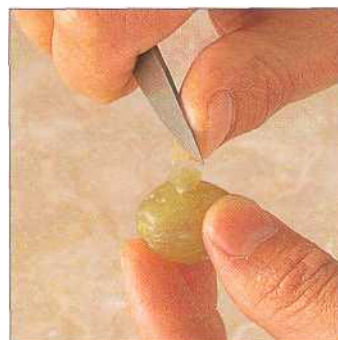
## COMO PREPARAR MORANGO

*O cálice dos morangos silvestres como o dos cultivados geralmente são removidos, mas permanecem se os morangos forem usados como decoração, ou se necessário para facilitar mergulhar as frutinhas em chocolate derretido* *(ver p. 282).*

COMO REMOVER O CÁLICE
Tire as folhas (o cálice) com a ponta de uma faquinha.

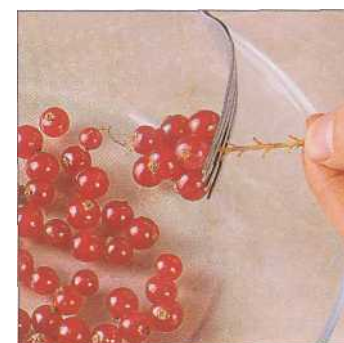
PARA DECORAÇÃO
Divida a fruta ao meio na vertical com faca de cozinha.

## PREPARAR A UVA

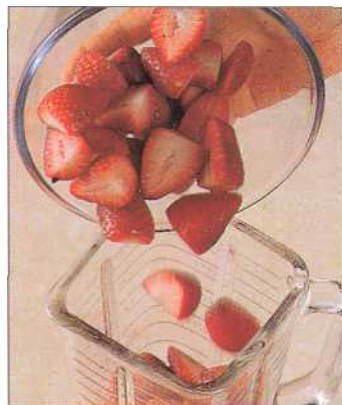
*Na uva servida com creme ou como guarnição, tanto a casca como as sementes devem ser tiradas. As técnicas aqui mostradas são para uvas inteiras: para remover as sementes das uvas cortadas ao meio, basta removê-las com a ponta de uma faquinha.*

DESCASCAR
Escalde as uvas por 10 segundos e retire a pele com ajuda de uma faquinha, começando pelo cabinho.

DESCAROÇAR
Esterilize um clipe de papel aberto e retire as sementes com a ponta em forma de gancho.

## GROSELHAS SEM CABO

*Antes de serem usadas, as groselhas devem ser soltas do cabo.* O *método utilizado aqui é o chamado* strigging — strig, *termo do séc. XVI para designar o cabo. A ferramenta necessária para esta técnica* I *inteligente é um garfo.*

Passe os dentes do garfo pelo cabinho e as frutas sairão facilmente.

## COMO FAZER PURÊ DE *BERRIES*

*O purê de morango e de framboesa fica melhor se as frutas forem cruas (as firmes como groselha e cereja devem ser cozidas); o açúcar vai depois de passá-las no liquidificador, dependendo de como o purê será usado (ver box à direita). Cerca de 250 g de fruta rende 250 ml de purê.*

**1** Bata o morango preparado no liquidificador. Não há necessidade dessa fase para a framboesa.

**2** Passe o purê numa peneira fina para remover as sementes. Junte açúcar de confeiteiro, se quiser; mexa para dissolver.

## FAZENDO *COULI* (CALDA)

*Para um* couli *instantâneo, junte licor ao purê já doce de* berries. *Veja algumas idéias no box abaixo.*

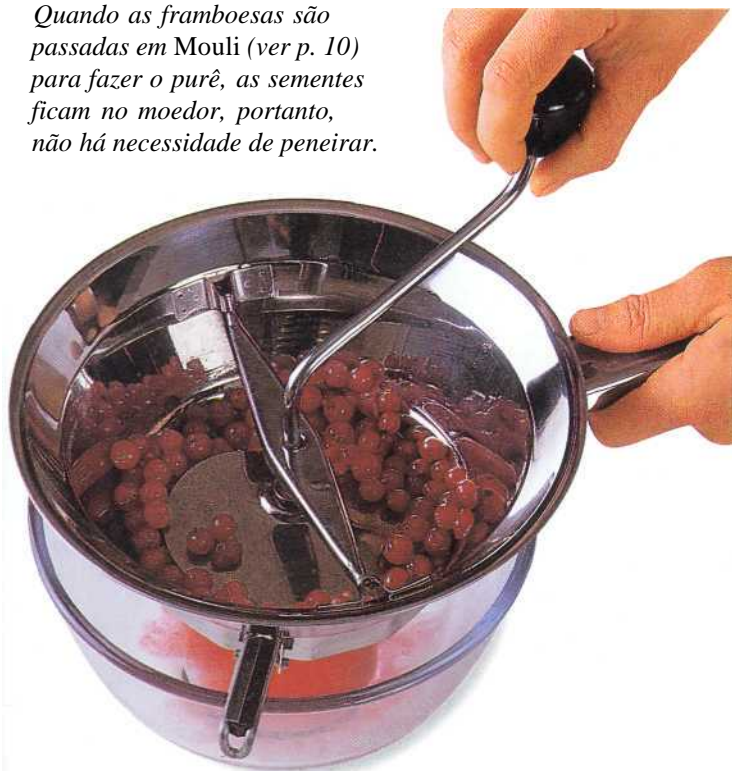
Adoce o purê com 2 colheres (sopa) de licor Cointreau com morango; *kirsh* com framboesa.

## COMO USAR PURÊ DE *BERRIES*

Uma grande variedade de sobremesas pode ser feita com o purê de framboesa.

- Use o purê adoçado como base para suflês doces, musses, sorvetes e granitas.
- Afine o purê não adoçado com vinho branco seco, esfrie e sirva como uma refrescante sopa de frutas decorada com um caracol de creme ou iogurte grego.
- Misture purê adoçado no queijo cremoso para fazer um cheese-cake com sabor de frutas.
- Sirva o purê adoçado quente sobre crepes recheadas de ricota.

## FAÇA O PURÊ NO MOULI

*Quando as framboesas são passadas em* Mouli *(ver p. 10) para fazer o purê, as sementes ficam no moedor, portanto, não há necessidade de peneirar.*

Instale o disco fino do *Mouli* e trabalhe sobre uma vasilha grande. Ponha a framboesa de sua escolha (aqui foi usada groselha vermelha sem talo) na parte superior. Segure o cabo com firmeza e gire a manivela para que a lâmina empurre a polpa da fruta para dentro da vasilha.

### O TRUQUE DO *CHEF*

### O Uso DO *COULIS DE BERRIES* PARA DECORAR

*Os chefs usam os* coulis *(calda) para decorar porções individuais. Fatias de sobremesas, tortas e bolos ficam especialmente bonitos dessa maneira. Aqui, damos duas sugestões.*

PENAS

Ponha um pouco de *couli* no prato de servir gelado. Faça uma fileira de cada lado com gotinhas de creme. Use o saco de confeitar da p. 318. Com a ponta da faca, faça uma pena em cada sota.

Y/N E *YANG*

Ponha uma colherada de *couli* no prato de servir gelado. Com a ponta da colher, espalhe o *couli* num dos lados, formando uma gota. Repita com calda de outra cor, invertendo a forma, para as duas gotas se encontrarem no meio.

# Cantalupo Surpresa

*Uma refrescante salada de melão, manga, abacaxi e kiwi em calda temperada pode ser servida em taças individuais feitas com a casca de melão, coberta com sorvete de melão. As bordas da casca têm um desenho atraente (à* van dyke), *uma técnica essencialmente francesa.*

4 PORÇÕES

*4 melões cantalupo, maduros mas firmes*

*2 mangas maduras*

*1 abacaxi médio maduro*

*3 kiwis*

*150 ml de água*

*150 g de açúcar refinado*

*A raspa e o suco de 1/2 limão e 1/2 laranja*

*1 pauzinho de canela*

*1 anis estrelado*

'A *colher (chá) de semente de erva-doce*

PARA SERVIR

*Folhas frescas de hortelã*

Tuiles *e tulipas (ver p. 326)*

Prepare os melões (ver box abaixo) e reserve as bolinhas de melão. Leve as "taças" à geladeira até a hora de servir. Faça o *sorbet* de melão (ver box à direita). Corte as mangas em cubinhos do mesmo tamanho das bolinhas de melão (ver p. 255).

Corte as pontas dos kiwis, ponha a fruta em pé e descasque bem fino, seguindo a forma da fruta. Corte a polpa em cubinhos.

Retire a polpa do abacaxi (ver p. 253) e corte em cubinhos do mesmo tamanho das mangas.

Misture na panela água, açúcar, o suco e a raspa dos cítricos e os temperos e deixe levantar fervura, mexendo até dissolver o açúcar. Tire do fogo e junte as frutas. Deixe esfriar e leve à geladeira até a hora de servir.

Ponha as frutas temperadas dentro das "taças" de melão geladas. Cubra cada uma com uma bola de *sorbet* de melão, guarneça corn hortelã e sirva imediatamente; as *tuiles* e tulipas são servidas separadamente.

## *SORBET* DE MELÃO

*200 g de polpa de melão (ver box abaixo)*

*Suco de 1/2 limão*

*30 g de açúcar refinado*

*2 colheres (sopa)* de *água*

Faça um purê da polpa de melão com o suco de limão e uma calda de açúcar (ver p. 280) com a água e o açúcar. Místure-a com a polpa. Congele em Sorveteira, ou deixe no *freezer* por 4 horas, batendo sempre para quebrar cristais de gelo.

## *Como Preparar os Melões*

*Os melões pequenos dão recipientes decorativos para saladas de frutas e outras sobremesas, e combinam bem com outras frutas, aves e peixes. Você pode cortar a borda em forma de um V oblíquo (à* van dyke,), *em ziguezague, como na foto, deixá-la reta ou ondulada.*

Faça um risco na metade do melão em toda a sua volta. Desenhe na parte de cima da linha um ziguezague. Com a ponta da faca, corte no desenho, inserindo — a até o miolo.

Delicadamente, separe as duas partes. Retire as sementes e as fibras com uma colher pequena; descarte. Remova a polpa superficialmente e use-a para fazer o sorvete de melão (ver box acima).

Tire bolinhas com o boleador, pressionando — o e guiando para soltar a polpa. Tire o resto da polpa e reserve para o *sorbet.*

## CANTALUPO

Apreciado por sua doçura, o cantalupo de polpa cor — de — laranja é facilmente reconhecido por sua casca profundamente vincada e enrugada, marcada em segmentos. Deve estar bem maduro, portanto, só compre frutas que cederem à leve pressão do dedo perto do cabo e que estejam perfumadas. Se tiver dificuldade de encontrar melão cantalupo, substitua pelo ogen ou *charental,* que são da mesma família.

# FRUTAS EXÓTICAS

Muitas destas frutas originam-se das zonas tropicais da Ásia, América do Sul e África. Outras, como os figos e as tâmaras, vêm do Mediterrâneo e só recentemente podem ser encontradas frescas. As frutas exóticas são interessantes complementos para tábuas de queijo e saladas de frutas e, algumas delas, dão excelentes sorvetes.

1. **TÂMARA** AS frescas podem ser servidas inteiras e descaroçadas (ver box na p. 263), ou cortadas ao meio, descaroçadas e recheadas com doces ou salgados, e picadas.

2. **Kiwi** Rico em vitamina C, é consumido cru quando está bem maduro. Corte a parte de cima e retire a polpa com uma colher de chá (como se come um ovo quente), ou descasque e fatie.

3. ***SAPOTILHA*** Fruta asiática só é comestível se está bem madura e macia. Descasque e coma crua, descartando as sementes que ficam no centro da fruta.

4. **FIGO** Pode ser consumido cru, escaldado ou em conserva, Preparado em formato de flor (ver box na p. 263), também pode ser recheado.

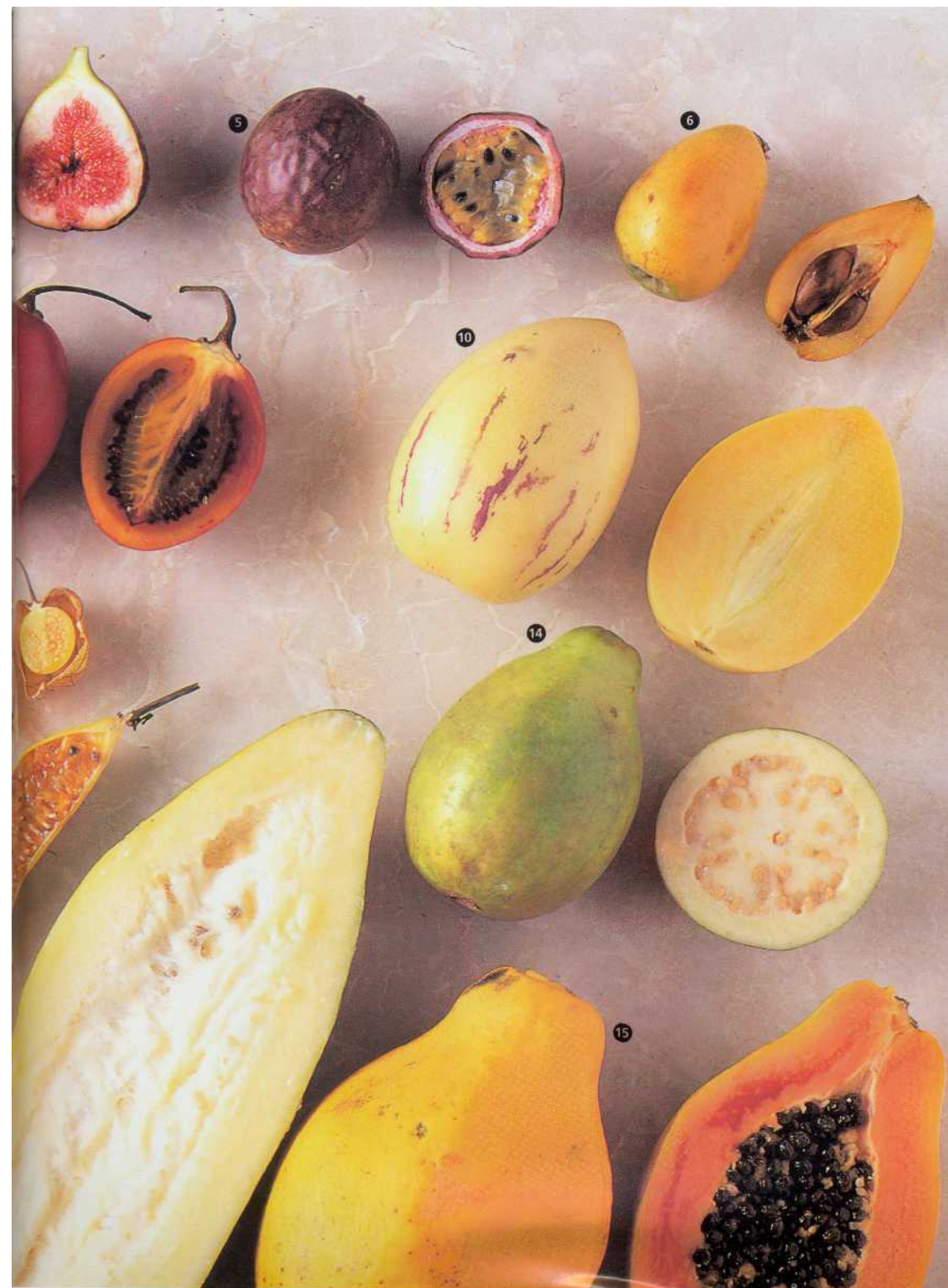
5. **MARACUJÁ** Originária do Brasil, é apreciada por sua polpa perfumada. Corte ao meio e retire a polpa e as sementes comestíveis. Coma assim, ou em salada de frutas ou com calda de açúcar.

6. **AMEIXA-AMARELA** Conhecida como nêspera japonesa, esta fruta mediterrânea doce e levemente resinosa deve ser descascada e consumida crua.

## COMO DESCAROÇAR A TÂMARA

As tâmaras inteiras são ótimas em saladas de frutas, mas são mais fáceis de comer sem a semente. Segure firme a tâmara em uma mão e puxe para fora a semente presa ao cabo, usando uma faquinha para firmar.

## COMO FAZER FLOR DE FIGO

Tire o cabo do figo com uma faquinha. Faça um corte fundo em forma de cruz e puxe levemente os lados com os dedos. Pode ser comido assim ou com uma colherada de recheio no meio.

7. **CAQUI** Deve estar bem madura e com textura gelatinosa. Uma variedade similar, a *sharon fruit,* pode ser consumida antes.

**8. FEIJOA** Da América do Sul, é similar à goiaba e pode ser consumida da mesma forma.

9. ***TAMARILLO*** Azeda quando crua, esta fruta é cozida e adoçada, ou fatiada em saladas de legumes. Também conhecida como tomate de árvore.

**10. PEPINO** ÀS vezes confundido com melão, relaciona-se mais ao tomate e à berinjela. Descasque a casca amarga e corte a polpa em fatias finas. Use em saladas de frutas.

11. **BABACO** Relaciona-se ao papaia, mas tem a polpa rosa-alaranjada. Coma com colher ou pique em saladas de frutas.

**12. CURUBA** Da América do Sul, é um tipo de maracujá (ver p. **264)** e pode ser consumida de forma similar.

13. ***PHYSALIS*** Também chamada de groselha, esta doce framboesa alaranjada é envolvida numa palha não comestível de sépalas finas. Coma crua ou cozida, ou use para decorar.

**14. GOIABA** Da América do Sul, pode ser consumida crua ou cozida. Dá ótima conserva e sorvete.

**15. PAPAIA** Se verde, é usado como legume e, em geral, picado em saladas. O papaia maduro, rosa-alaranjado, é comido cru. Descasque, corte ao meio e tire as sementes.

## COMO PREPARAR MANGOSTÃO

Corte a fruta ao meio, mas só a casca dura, sem danificar a polpa firme. Delicadamente, retire os gomos brancos com uma colherzinha. Esses gomos contêm caroços que não são comestíveis.

## COMO PREPARAR ROMA

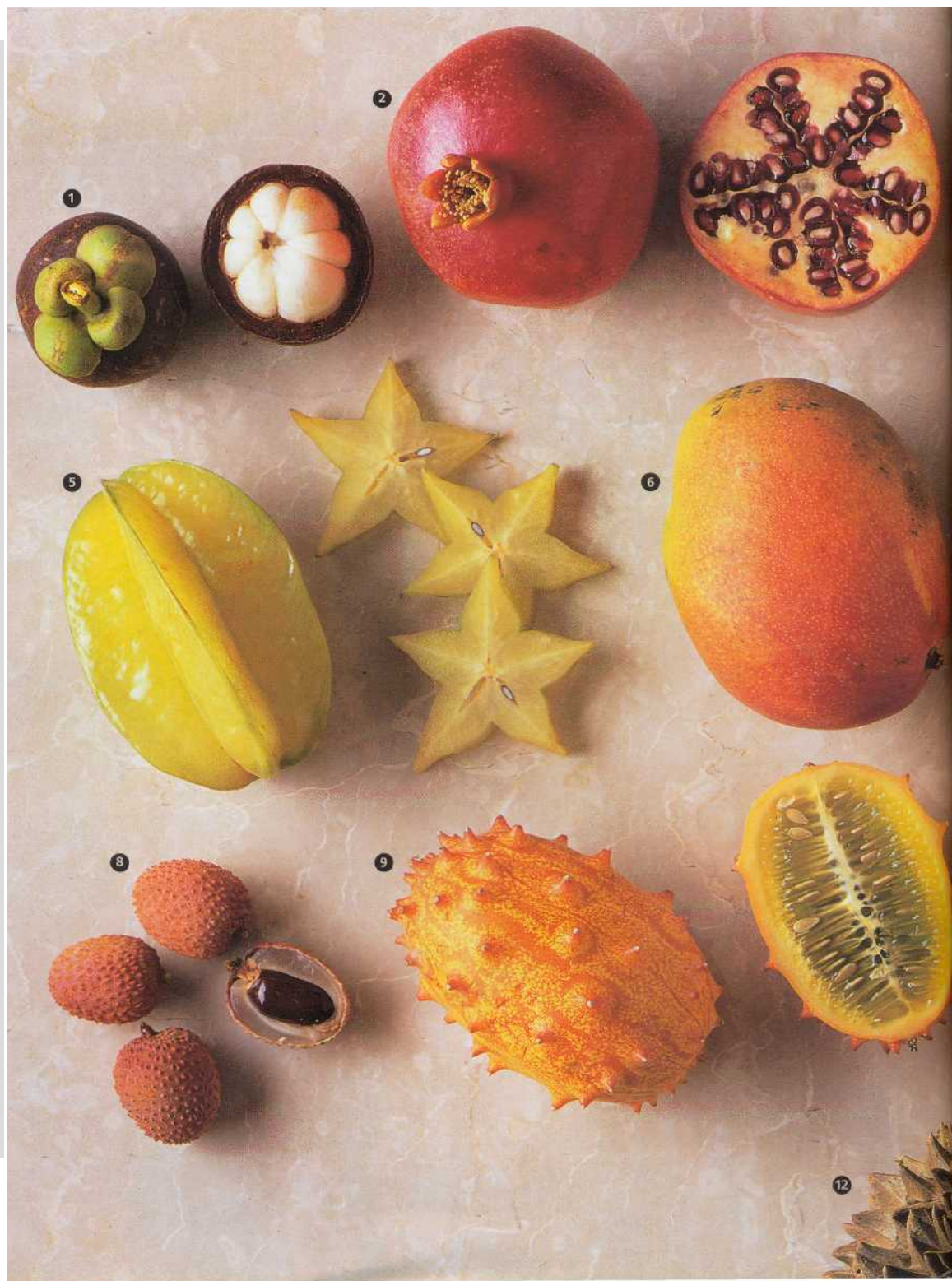
Corte a fruta ao meio. Inverta uma metade em uma peneira sobre uma vasilha. Retire as sementes das membranas com os dedos. Para extrair o suco, amasse as sementes na peneira com as costas da colher.

1 MANGOSTÃO Este fruto tropical duro e redondo não tem nada a ver com a manga. Possui suculentos gomos brancos de sabor delicado e agradavelmente ácido. Melhor comê-lo cru.

2 ROMÃ De origem mediterrânea, esta fruta dura de casca vermelha e brilhante contém as sementes firmemente comprimidas, circundadas por uma polpa de um rosa profundo, intensamente doce. Use as sementes em saladas de frutas ou esprema-as numa peneira para usar o suco em sorvetes e musses. Descarte a casca amarga, o miolo e as membranas.

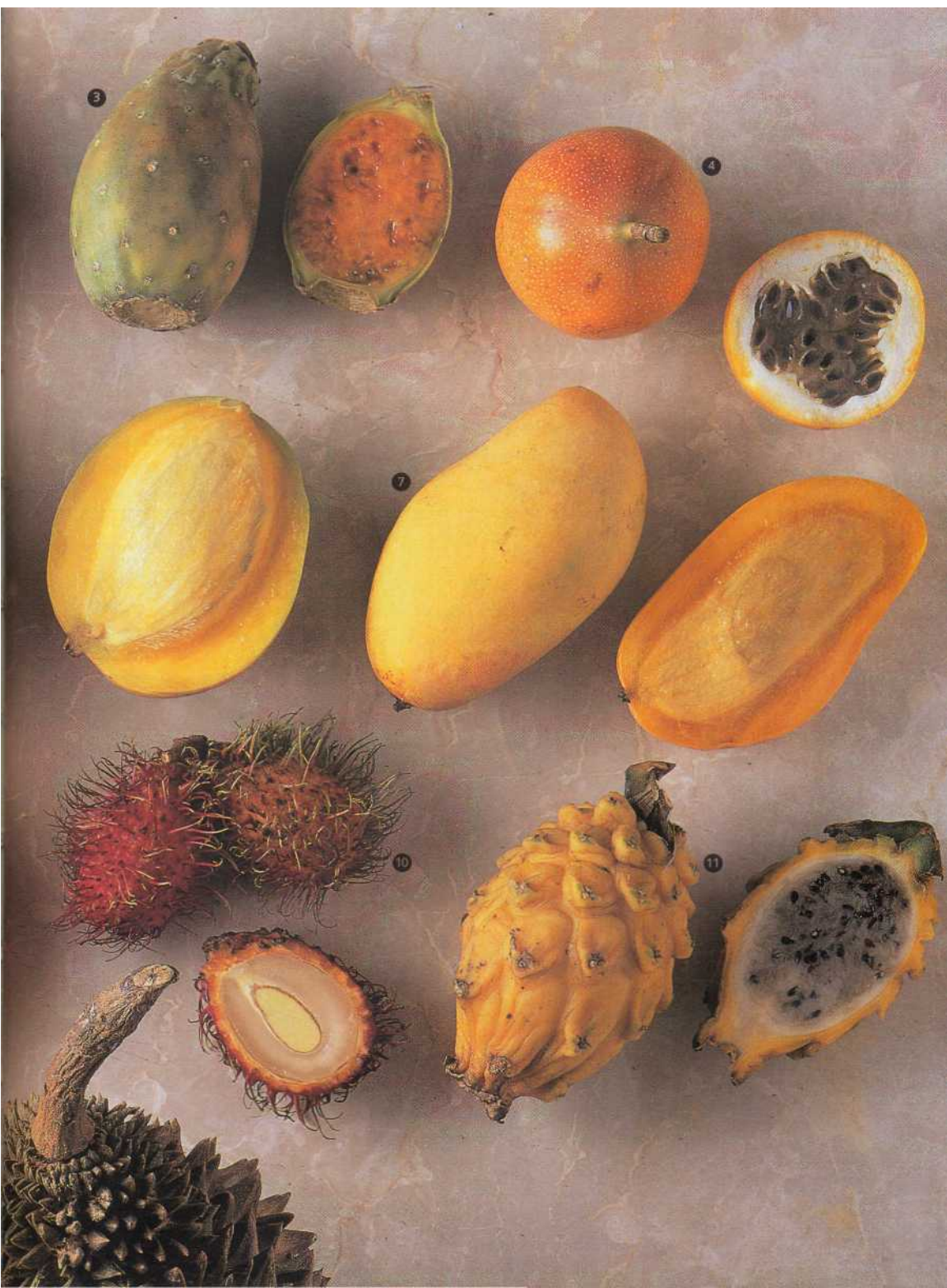
3 FIGO-DA-ÍNDIA Esta fruta de um cacto mediterrâneo pode ser comida crua ou cozida. Tem polpa amarela ou rosada e sementes duras mas comestíveis. A fruta é sutil mente doce e seu sabor suave pode ser incrementado com gotas de limão. Descarte a casca espinhenta e use luvas para descascá-la.

4 *GRENADILLO* É um tipo de maracujá (ver p. 262). Tem formato semelhante e a casca não comestível. A polpa pode ser comida com colher, em saladas de frutas ou ainda peneirada, usada em sorvetes.

5 CARAMBOLA De origem asiática, esta fruta cerosa fica bonita fatiada na horizontal em saladas de frutas ou em decorações. É refrescante mas insípida.

## COMO PREPARAR CARAMBOLAS

Corte a fruta com a casca em fatias, na horizontal. Remova o miolo central. Como a doçura da fruta é muito variável (algumas variedades são muito ácidas), prove-a antes de usar em saladas de frutas e adapte os molhos.

## COMO PREPARAR LICHIA

Começando pelo cabo, tire com cuidado a casca com uma faca; ela se solta facilmente. A polpa perolada contém uma semente não comestível, grande e marrom. A fruta madura tem um toque rosado ou vermelho na casca.

*6 & 7* MANGA Existem milhares de variedades de mangas (centenas só na Tailândia). A cor varia muito (aqui mostramos uma variedade vermelha e outra alongada e amarela). A manga madura tem perfume forte e cede um pouco quando apertada. A verde é usada como legume, ou cozida e temperada com *chutneys* e *curries*. As aromáticas mangas maduras são melhores cruas com gotas de lima ou limão, em saladas de frutas ou salsas. Dão deliciosos sorvetes e musses. Ver na p. 255 técnicas diferentes de preparo.

8 LICHIA Sua polpa suculenta e perfumada está envolta numa casca áspera não comestível que, quando madura, tem uma tonalidade rosada. Coma crua ou regada com calda.

9 KIWANO Esta fruta formidável tem uma crosta não comestível, pontuda e alaranjada, e o miolo esverdeado que se come com colher.

10 RAMBUTAN Este fruto asiático lembra a lichia com pêlos, e tem o gosto muito semelhante.

11 PIATAIA Fruto de um cacto sul-americano, pode ser amarelo, marfim ou rosa-choque. Corte ao meio e retire a polpa verde ou rosa-choque.

12 *DURIAN* Fruto da Indonésia, conhecido pelo cheiro desagradável quando está maduro. A polpa é Cremosa e intensamente doce. É comido cru ou usado em bolos. Descarte as sementes.

# COZINHAR *(POACH)* & FAZER CONSERVAS

Para cozinhar *(poach)*, escolha frutas firmes que não estejam muito maduras e não desmanchem. Conservar frutas em bebidas alcoólicas é uma das maneiras ideais de armazená-las e consumi-las fora da sua época.

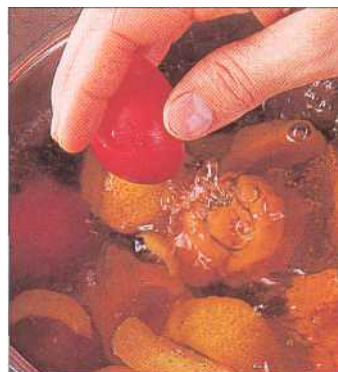
### SABORES PARA COZINHAR *(POACH)* AS FRUTAS

SABORES PARA COZINHAR *(POACH)* AS FRUTAS

Sirva só a fruta cozida como sobremesa, ou bata-a no liquidificador e use o purê em musses, suflês e rocamboíes. Os sabores, uns mais sutis, outros mais fortes, podem ir no início do cozimento, para serem absorvidos pela calda de açúcar.

- Raspas de laranja, limão ou lima.
- Temperos inteiros, como cravo—da—índia, anis estrelado e canela em pau.
- Baunilha em vagem (ver p. 331).
- Um raminho de alfazema.
- Uma fatia de gengibre fresco.
- Um talo amassado de erva-cidreira.

## COZINHAR *(POACH)* EM CALDA DE AÇÚCAR

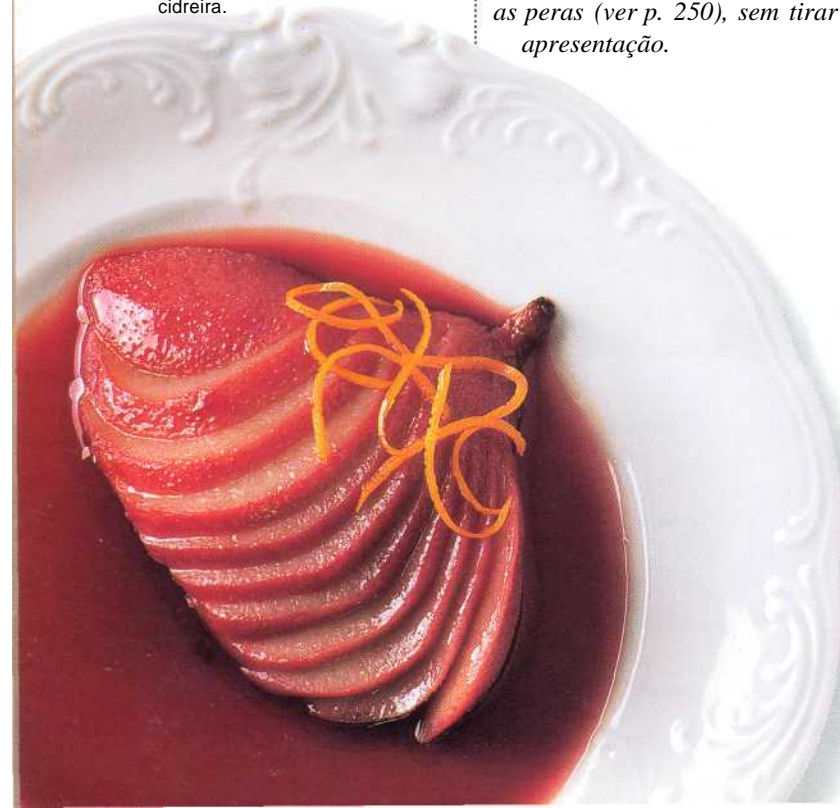
*Ressalte a doçura natural das frutas cozinhando—as num líquido bem. saboroso. A quantidade de açúcar na calda é determinada pelas frutas que serão cozidas. A calda com menos açúcar é melhor para frutas duras e de caroço, que conservam bem sua forma; as* berries *ficam melhores em calda mais densa, que ajudará a manter sua forma. As quantidades de açúcar estão na p. 281. Para os temperos, ver ao lado esquerdo.*

1 Ponha as frutas de caroço (aqui usamos ameixas), totalmente submersas, na calda de açúcar e deixe ferver em fogo baixo.

2 Cozinhe as frutas até amolecer, de 15 a 20 minutos. Tire-as com uma escumadeira. Ferva a calda para reduzir, coe e despeje sobre as frutas.

## COZINHAR *(POACH)* EM VINHO

*As frutas cozidas em vinho absorvem o sabor do álcool e, no caso do vinho tinto, também a cor. Esta é a clássica técnica francesa para cozinhar peras inteiras. Antes, descasque e descaroce as peras (ver p. 250), sem tirar o cabo. Isso facilitará na hora de fatiar e dará uma bonita apresentação.*

1 Aqueça o vinho com temperos (ver box à esquerda) e açúcar, até o açúcar dissolver. Junte as peras preparadas e deixe ferver em fogo baixo, de 15 a 20 minutos.

2 Tire do fogo, tampe e deixe esfriar na calda. Tire as peras com escumadeira, reduza a calda e esfrie. Sirva a fruta fatiada regada com a calda.

## COMO FAZER COMPOTA DE FRUTAS SECAS

*A compota é uma mistura de frutas cozidas numa deliciosa combinação de cores e sabores. As frutas secas ficam embebidas durante a noite num líquido com outros sabores (ver a direita). Como o açúcar inibe o cozimento das frutas, deve ser adicionado só no final.*

1 Ponha as frutas na panela e embeba-as no líquido. Junte água apenas para cobri-las. Ferva ligeiramente, mexendo sempre.

2 Cozinhe as frutas até ficarem tenras, de 15 a 25 minutos. Retire-as com uma escumadeira.

3 Adoce o líquido do cozimento e reduza-o a 1/3. Sirva as frutas com uma concha da calda.

### COMBINAÇÕES PARA COMPOTAS

COMBINAÇÕES PARA COMPOTAS

Embeber as frutas secas por toda a noite faz com que inchem e absorvam novos sabores. Experimente as sugestões:

- Faça a clássica combinação de abricó, figo, pêssego e tâmara secos, com vinho branco e mel.
- Uma mistura tropical de manga, abacaxi e papaia com rum, leite de coco e canela em pau.
- Embeba maçã, pêra, abricó e ameixa em chá e cozinhe em suco de laranja temperado com cravo — da — índia.

## COMO CONSERVAR E ARMAZENAR FRUTAS EM ÁLCOOL

*As bebidas alcoólicas são usadas para conservar as frutas por longo período de tempo; se houver fermentação, aconselha-se consumi-las dentro de 1 ano. Escolha frutas recém-amadurecidas e em boas condições. Para combinar uma variação de frutas com bebidas, além de algumas sugestões para servi-las, ver box à direita.*

Coloque as frutas preparadas num vidro esterilizado com tampa hermética. Se quiser, acrescente especiarias. Ponha a bebida alcoólica na panela e deixe ferver. Acrescente o açúcar e mexa para dissolver, tire do fogo e deixe esfriar. Despeje a bebida no vidro até cobrir as frutas. Sele o vidro. Armazene num local escuro e fresco de 2 a 3 semanas para que os sabores se misturem.

### O TRUQUE DO CHEF

*RUMTOPF*

*O* rumtopf *("pote de rum") é um método tradicional alemão de conservar frutas em álcool. Do verão ao outono, as frutas maduras açucaradas são dispostas em camadas em potes de pedra ou de vidro, cobertas com rum e seladas.*

Salpique as frutas com açúcar e deixe marinar por uma noite. Disponha as frutas em camadas (aqui, *blueberries* e morangos) num vidro esterilizado com tampa hermética e cubra com rum. Termine a 2 cm da boca. Sele e deixe maturar por pelo menos um mês.

### FRUTAS EM BEBIDAS

FRUTAS EM BEBIDAS

As frutas conservadas em bebidas são deliciosas e rápidas sobremesas para o ano todo. Damos sugestões de combinação de frutas e bebida alcoólica, e idéias de como servi-las. As frutas cítricas precisam ser descascadas; as duras, como a pêra, descascadas e às vezes cozidas.

- Cereja no conhaque ou kirsch. Use sobre sorvete de baunilha.
- Uva com uísque. Ponha no creme batido misturado com suspiro esmígalhado.
- Laranja *dementine* com rum, anis estrelado, canela em pau e cravo — da — índia. Sirva com *creme fiaîche* ou calda quente de chocolate.
- Ameixa com Porto. Espalhe sobre sorvete de avelã,
- Manga com rum branco. Sirva com sorvete de rum e passas.
- Pêra com vodca. Sirva com creme de leite azedo.
- Framboesa com *kirsch.* Termine com creme de leite fresco batido.

# GRELHAR & FRITAR

Frutas grelhadas ou fritas dão sobremesas quentes simples e rápidas. Podem ser fritas na manteiga como bolinhos, ou *sautée* e flambadas. Devem estar maduras mas firmes para conservar a forma.

### A ATRAÇÃO DOS OPOSTOS

A ATRAÇÃO DOS OPOSTOS

Uma calda fria é o acompanhamento perfeito para sobremesas quentes de frutas. O creme de leite batido é a escolha tradicional; damos algumas alternativas:

- Creme *chantilly* (ver p. 292) ou *creme anglaise* (ver p. 276).
- Quantidades iguais de creme de leite batido e iogurte grego, ou queijo fresco.
- Calda de açúcar com licor, vinho doce ou suco de frutas cítricas temperados com hortelã picada ou canela em pó.

Calda Cremosa de coco (mostrada acima), feita segundo o método do *creme anglaise* (ver p. 276), mas usando leite de coco (ver p. 204) em vez de leite. Esfrie a calda e complete com tiras de coco tostadas ou coco ralado antes de servir Acompanha frutas tropicais.

## NA CHURRASQUEIRA

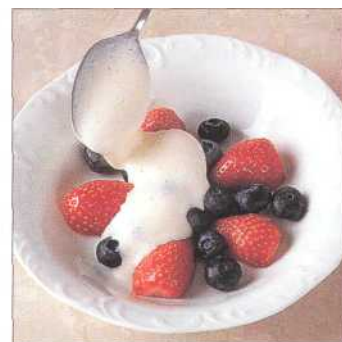
*Corte fatias horizontais ou verticais de abacaxi, papaia e manga, que mostramos aqui, ou pedaços e enfie em espetos untados com óleo para fazer* kebabs. *Certas frutas como a banana podem ser grelhadas inteiras. Pincele a grelha com óleo antes de pôr a fruta. Ou pincele a fruta com suco de limão ou mel, mas use pouco porque se queimam com facilidade.*

DESEMBRULHADA
Para obter o efeito listrado, asse as frutas sobre a grelha untada, virando uma vez, de 3 a 5 minutos.

EMBRULHADA
Para servir frutas inteiras *en papillote,* embrulhe em papel-alumínio e asse na grelha de 5 a 10 minutos.

## GRELHAR EM ZABAIONE

*Frutas frescas e tenras, como morango e* blueberry *mostrados aqui, são cobertas com calda de zabaione (ver p. 292) e douradas sobre uma grelha quente. A calda de zabaione dá um acabamento caramelado e protege o sabor das frutas. Use recipientes refratários.*

1 Arrume as frutas decorativamente num refratário.

2 Despeje 1 colher de calda de zabaione sobre as frutas — ela se espalhará no cozimento. Ponha sobre a grelha quente para dourar levemente, de 1 a 2 minutos.

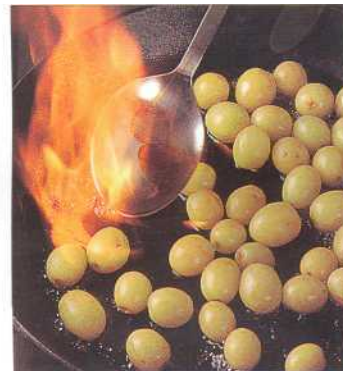
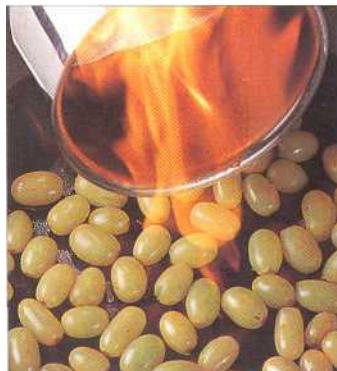
## COBRIR COM CALDA DE AÇÚCAR

*Esta técnica faz uma cobertura caramelada e fica melhor em frutas firmes, para que a forma se mantenha, como os gomos de laranja mostrados aqui, uva, cereja, pêssego não muito maduro ou fatias de pêra ou abacaxi.*

*Quando fizer a calda, tenha cuidado ao acrescentar as frutas, devem ficar levemente douradas, e não marrom, ou as frutas ficarão amargas. Disponha uma única camada de frutas na frigideira e não aperte muito para que elas não encharquem.*

Para cerca de 250 g de frutas preparadas, dissolva 50 g de açúcar em 100 ml de água em fogo baixo. Acrescente 15 g de manteiga e cozinhe lentamente até dissolver e dourar. Aumente o fogo e deixe a calda borbulhar e engrossar, só então acrescente as frutas. Balance a panela para que as frutas fiquem totalmente cobertas.

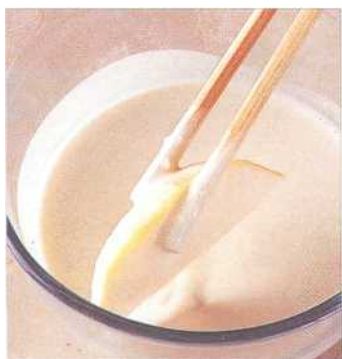
## FLAMBAR

*Frutas flambadas dão sobremesas espetaculares e têm sabor especial. Uvas e cerejas são as mais adequadas para esta técnica e qualquer bebida de alto teor alcoólico: conhaque, rum, vinhos encorpados (Madeira) ou licor de fruta.*

1 Derreta a manteiga na frigideira. Ponha o açúcar e as frutas preparadas; frite de 1 a 2 minutos. Aqueça a bebida à parte, ponha fogo, fora da chama, despeje-a sobre as frutas.

2 Regue as frutas constantemente com a calda até o fogo apagar, com uma colher de metal de cabo longo por segurança. Sirva imediatamente.

## FRITURAS ASIÁTICAS

*Frutas fritas à moda asiática em massa de* tempura *são crocantes e leves por fora, doces e suculentas por dentro. A massa é tão fina que deixa transparecer a cor da fruta. Frutas duras, como maçã e pêra, são as mais adequadas, ou frutas tropicais, como abacaxi, manga, papaia e kiwi, que mostramos aqui. Seque bem a fruta antes de cobri-la ou a massa não vai aderir.*

1 Descasque, fatie ou tire os gomos das frutas, ou corte em pedaços grandes, o mais uniformes possível. Seque bem as frutas com papel-toalha.

2 Prepare a massa de *tempura* (ver box à direita). Mergulhe a fruta na massa, cobrindo bem e use *hashi* (pauzinhos) ou 2 garfos. Escorra o excesso na própria vasilha. Frite em óleo a 190°C, até a massa dourar e ficar crocante, de 2 a 3 minutos. Escorra em papel-toalha.

### MASSA DE *TEMPURA*

*50 g de farinha branca*
*50 g de fubá*
*1 e 1/2 colher (chá) de fermento*
*1 ovo batido*
*200 ml de água gelada*

Misture os ingredientes secos numa vasilha. Bata o ovo com a água e misture-o aos ingredientes secos para formar uma massa lisa.

# FRUTAS ASSADAS

Assar ressalta a doçura natural das frutas e dá uma textura macia e deliciosa. Não exige muita preparação, exceto extrair o miolo ou descaroçar. As frutas maduras e firmes dão os melhores resultados. As grandes dão excelentes recipientes para recheios doces.

## ASSAR MAÇÃS INTEIRAS

*As maçãs verdes e as Granny's Stnith são boas variedades de maçã para assar. As sugestões de recheios estão ao lado. Ponha 1 al colheres (sopa) de recheio por fruta. Depois de tirar o miolo da maçã, pingue suco de limão para evitar a descoloração. Asse em refratário para aproveitar a calda.*

1 Risque em volta da maçã com uma faquinha para que a polpa se expanda no cozimento.

2 Ponha um pedaço de manteiga sobre o recheio e asse a 200°C de 40 a 50 minutos.

## ASSAR FRUTAS CORTADAS AO MEIO

*Esta técnica funciona melhor com frutas de caroço, como os pêssegos que mostramos aqui. Corte a fruta ao meio (ver p. 254) e pingue umas gotas de limão para evitar a descolo-ração. Ponha as frutas viradas para cima na assadeira, numa só camada, sem enchê-la muito.*

1 Use o recheio de sua preferência (ver box à direita) na cavidade das frutas, apertando levemente.

2 Asse a 180°C até a polpa estar tenra quando espetada, por cerca de 15 minutos.

## ASSAR *EN PAPILLOTE*

*Assar* en papillote *mantém a fruta úmida porque cozinha no próprio suco, com açúcar e temperos. Uma pequena por-ção de manteiga também pode ser colocada. Asse em papel-manteiga ou alumínio; a folha de bananeira da foto é uma interessante alternativa asiática. Asse a 180°C por 15 minutos.*

1 Ponha a fruta no meio da folha. Salpique com açúcar ao gosto e depois com vinho ou licor de sua escolha.

2 Feche a folha sobre o recheio formando um pacote. Amarre com barbante.

### RECHEIOS PARA FRUTAS ASSADAS

RECHEIOS PARA FRUTAS ASSADAS

Frutas frescas ou secas, castanhas e especiarias podem ser combinadas para criar recheios deliciosos ou dar cobertura a frutas assadas, Para que as frutas não virem na travessa, corte uma fatia da base para apoiá-la.

- Pêra picada, framboesa cortada ao meio e raspas de limão,
- Biscoitos *amaretti* esmagados, amêndoas moídas e cereja seca.
- Frutas cristalizadas e semente de pistache tostada.
- Nozes ou avelãs picadas, açúcar mascavo e mel.
- Tâmaras em pedaços, abricó seco e migalhas de bolo embebidas no conhaque.
- Migalhas de pão, uva-passa e *pinoli* umedecidos em calda de açúcar e algumas gotas de essência de flor de laranjeira.

### FRUTAS *EN PAPILLOTE*

- Abacaxi, banana e laranja.
- Figo e ameixa salpicados com manteiga e regados com mel de alfazema.
- Pêra, geléia de uva ou uva seca embebida no conhaque, salpicadas com canela.
- Morango, kiwi e pêssego.

# SOBREMESAS

MERENGUES
•
MUSSES FRIAS, SUFLÊS & GELÉIAS
•
CREMES
•
PUDINS QUENTES
•
AÇÚCAR
•
CHOCOLATE
•
SOBREMESAS DE SORVETE
•
*SORBETS* & GRANITAS
•
ACABAMENTO DECORATIVO
•
CALDAS DOCES

# MERENGUES

Uma mistura de claras batidas com açúcar ou calda de açúcar, o merengue é a base de inúmeras sobremesas e decorações. Embora o equipamento dependa do tipo de merengue que você esteja fazendo, os princípios e as técnicas básicas são praticamente os mesmos.

## TIPOS DE MERENGUE

TIPOS DE MERENGUE

FRANCÊS: O mais simples deles, de textura muito fina; usado para confeitar, cozido *(poach)* como nos *ouefs à la neige,* ou assado, como *vacherin* e ninhos (ver p. 273). Use I I 5 g de açúcar para 2 claras.

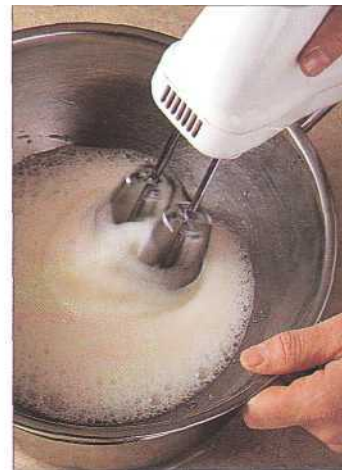
**ITALIANO:** De textura firme e acetinada; a calda de açúcar quente "cozinha" as claras. Use em sobremesas como musses frias, suflês e sorvetes. Conserva bem a forma, e por isso também é ótimo para confeitar. Para 400 g de merengue, faça uma calda com 250 g de açúcar e 60 ml de água, ferva só até começar a formar bolhinhas (118°C) e bata com 5 claras já em neve.

**Suíço:** É muito mais firme que o francês; usado para decoração. São 125 g de açúcar para 2 claras.

## COMO FAZER MERENGUE

*Os utensílios devem estar muito limpos e desengordurados. Para obter o volume máximo, deixe a clara descansar em recipiente tampado à temperatura ambiente por 1 hora antes de usá-la. Há três maneiras de fazer merengue, dependendo da receita e da aplicação.*

FRANCÊS
Bata as claras com batedor, até formar picos firmes. Ponha gradualmente metade do açúcar e aos poucos vá misturando o resto.

ITALIANO
Com a batedeira em baixa velocidade, misture calda de açúcar quente nas claras em neve, num fio constante.

Suíço
Bata as claras e o açúcar sobre uma panela de água fervente. Gire sempre a vasilha para evitar que as claras cozinhem.

## PAVLOVA

PAVLOVA

*3 claras*
*175 g de açúcar*
*I colher (chá) de vinagre de framboesa ou de vinho*
*I colher (chá) de fubá*

Forre a fôrma com papel-manteiga. Bata as claras em neve firme e junte metade do açúcar, batendo sempre. Misture aos poucos o resto do açúcar o vinagre e o fubá. Faça uma rodela de suspiro de 20 cm na fôrma e asse a I 50°C por I hora. Deixe esfriar no forno desligado. Rende 6 porções.

## PAVLOVA

*Esta famosa sobremesa leva o nome da bailarina russa Anna Pavlova. É um merengue especial, de textura grossa, semelhante ao* marshmallow, *obtido graças à adição de vinagre e fubá às claras batidas com açúcar. O tempo relativamente curto de cozimento é um fator que contribui, pois retém a umidade.*

FORMATO DO MERENGUE
Espalhe com a colher grande de metal, abrindo uma cavidade no centro.

TIRANDO O PAPEL-MANTEIGA
Descole com cuidado o papel-manteiga do suspiro já frio.

## COMO ENCHER O SACO DE CONFEITAR

*Os* chefs *enchem o saco de confeitar segurando-o na mão, como mostrado. Outro método: enfie a ponta do saco numa jarra e puxe os lados sobre a borda para ter suporte.*

1 Instale o bico e torça o saco logo acima para evitar vazamento.

2 Abra o saco em volta da mão e encha-o com a colher.

3 Torça a boca do saco até o recheio aparecer no bico, tirando as bolhas de ar.

### SERVINDO MERENGUES

SERVINDO MERENGUES

Recheie ou cubra o suspiro com uma receita de creme (ver p. 276) ou:

- Coloque chocolate *ganache* (ver p. 282) entre dois merengues em "concha", cubra com lascas de chocolate (ver p. 290) e polvilhe açúcar de confeiteiro e cacau em pó (ver foto abaixo).
- Escolha frutas da estação, misture com um pouco de Cointreau e cubra os "ninhos",
- Coloque musse de chocolate ou frutas entre alguns "discos", formando um bolo (ver p. 3 I5).

## FORMATOS DE MERENGUE

As *diferentes consistências do merengue — de mole para confeitar e moldar, a firme para conter outros ingre-dientes — permitem uma grande variedade de aplica-ções e apresentações. O merengue francês é adequado; asse a 100°C por 1 hora pelo menos.* O *suíço que secou toda a noite a 60°C fica mais branco.*

CONCHAS
Faça pequenas bolas sobre o papel-manteiga com o bico médio ou grande.

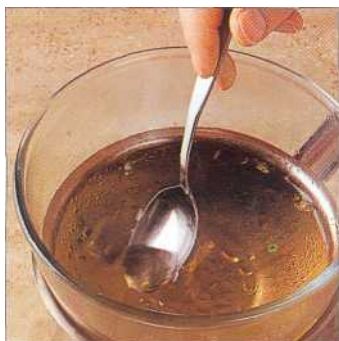
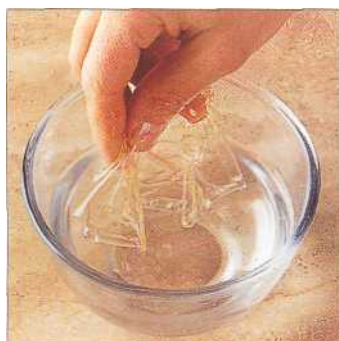
NINHOS
Faça círculos de 5 cm no papel-manteiga. Use o bico estrela e inicie a partir do centro, em espiral. Trabalhe ao redor da borda para fazer o ninho.

DISCO
Sobre o papel-manteiga, faça um círculo do tamanho desejado. Use o bico simples e esprema a partir do centro, em espiral.

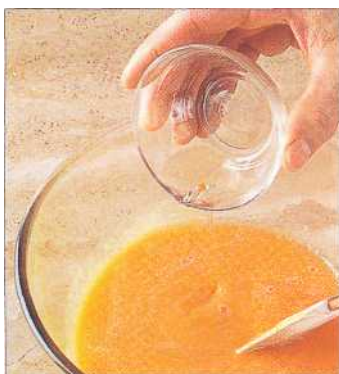
# MUSSES FRIAS, SUFLÊS & GELÉIAS

As musses leves e Cremosas e os suflês doces fazem maravilhosas sobremesas. Creme de leite batido, gelatina ou suspiro italiano, em várias combinações, são necessários para deixá-los firmes, e a gelatina *é* fundamental para as "tremulantes" geléias.

## COMO DISSOLVER A GELATINA

*É necessário embeber tanto o pó quanto a folha de gelatina para que ela misture por igual na mistura que vai endurecer. Quando aquecer a gelatina, nunca a deixe ferver ou ficará fibrosa.*

EM PÓ Ponha sobre a gelatina 4 colheres (sopa) do líquido frio e deixe por 5 minutos. Dissolva-a em banho-maria.

FOLHA Amoleça as folhas na água por 5 minutos e esprema-as bem. Ponha-as no líquido quente para dissolver.

## COMO FAZER MUSSE SIMPLES DE FRUTA

*Os purês de frutas são a base de muitas musses. Os melhores purês são os de frutas mais fortes, como o abricó mostrado aqui; as amoras e groselhas pretas também são ótimas. Para uma musse mais leve, junte, batendo, 2 claras em neve (ver p. 31) depois do creme de leite.*

1 Prepare 15 g de gelatina em pó (ver ao lado) e espere amornar. Misture em 450 ml de purê de fruta adoçado. Deixe descansar em temperatura ambiente até começar a engrossar, de 15 a 30 minutos.

2 Bata ligeiramente 300 ml de creme de leite integral, depois misture 2 colheres (sopa) na mistura de fruta para dissolvê-la. Despeje o resto do creme com uma espátula. Gele pelo menos por 4 horas antes de servir.

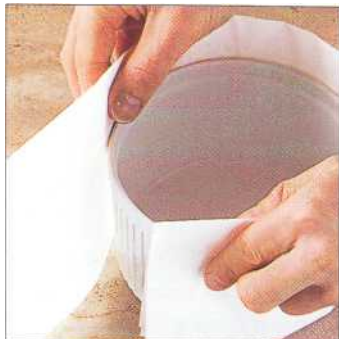
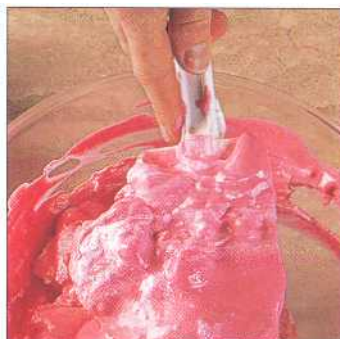
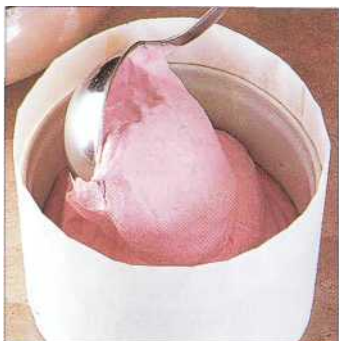
## MUSSE DE CHOCOLATE

*Esta musse simples e rápida mistura chocolate e manteiga, e é endurecida com clara em vez da gelatina. Para seis porções, derreta 450 g de chocolate amargo em 100 g de açúcar e 2 colheres (sopa) de manteiga. Deixe esfriar e junte 6 gemas. Bata 6 claras em neve (ver p. 31) e despeje lentamente sobre a mistura de chocolate, mexendo. Tampe e ponha para gelar no mínimo por 4 horas.*

ADICIONANDO AS GEMAS
A mistura de chocolate deve estar fria ao adicionar as gemas. Se estiver quente, elas podem cozinhar e talhar.

MISTURANDO AS CLARAS
Ponha 2 colheres (sopa) da clara na mistura, batendo para dissolver, depois misture o resto aos poucos até incorporá-la bem.

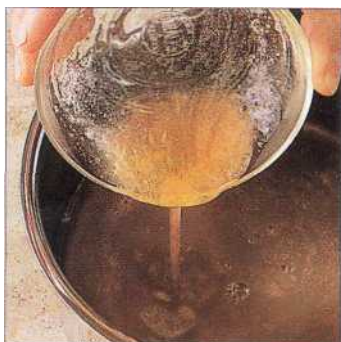
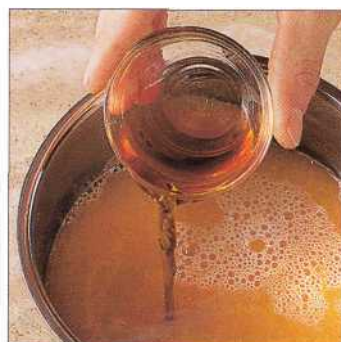
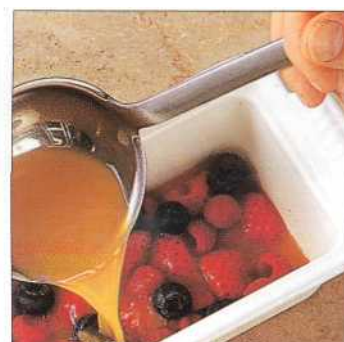
## COMO FAZER SUFLÊ DE FRUTAS

*Esta técnica combina três ingredientes: purê de fruta, merengue e creme de leite, colocados num pote com colarinho para parecer suflê assado. Aqui, usamos 350 ml de purê de framboesa, 400 g de merengue italiano (ver p. 272) e 400 ml de creme de leite integral batido para um suflê de 1,5 l.*

1 Faça um colarinho duplo de papel-manteiga no pote, de 3 a 5 cm. Prenda-o com fita adesiva.

2 Misture devagar o merengue no purê com espátula e junte aos poucos o creme de leite.

3 Use a concha para pôr o suflê no pote, enchendo até a borda.

4 Alise a superfície com uma espátula que foi mergulhada em água quente.

5 Congele o suflê por 2 horas até ficar firme. Vinte minutos antes de servir, retire o colarinho com muito cuidado, alise os lados com uma espátula e decore.

## GELÉIAS DE FRUTAS

*As frutas frescas na geléia são muito atraentes, especialmente se forem dispostas em camadas decorativas. A técnica é simples, mas é preciso esperar que cada camada endureça para acrescentar a seguinte. Uma opção rápida é jogar as frutas ao acaso dentro da geléia — basta pôr as frutas na fôrma e cobrir com geléia líquida.*

1 Prepare 15 g de gelatina em pó (ver p. 274) em água; adicione a gelatina dissolvida numa calda morna de açúcar (150 g de açúcar e 50 ml de água).

2 Misture 500 ml de suco de fruta não adoçado à calda e junte 3 colheres (sopa) de licor ou outra bebida de sua preferência. Deixe esfriar.

3 Distribua 500 g de frutas em camadas numa fôrma de 1,5 l. Cubra-a com a geléia. Esfrie por 15 minutos ou até endurecer; repita até chegar na borda da fôrma.

# CREMES

O exuberante casamento de leite, açúcar e ovos é a base de molhos cremosos, dos espessos cremes de baunilha e outros mais finos. Os métodos que seguem utilizam ingredientes similares, mas as técnicas, os tempos de cozimento e os acréscimos dão sabores e texturas diferentes.

QUAL O SIGNIFICADO?

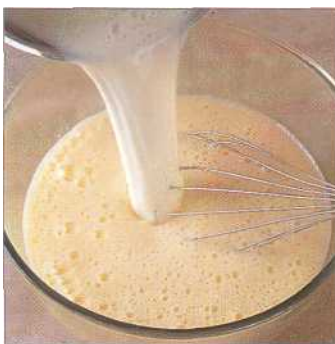
QUAL O SIGNIFICADO?

***CREME ANCLAISE:*** Saboroso creme à base de ovos **tradicionalmente temperado** com baunilha; hoje, usam-se sabores como raspas de frutas cítricas, chocolate e licores.

**CREME *MUSSELINE:*** É um *crème pâtissière* enriquecido com manteiga, usado em recheios de bolos úmidos e como base para sobremesas. Como é firme, serve de recheio às bombinhas do *croquembouche* (ver p. 300).

***CRÈME PATISSIÈRE:*** Termo usado para descrever o creme à base de ovos engrossado com farinha de trigo e fubá. É usado como base para suflês e recheio para bolos, tortas e pastelarias — especialmente *éclairs.*

## *CREME ANGLAISE*

*Cozinhar um creme à base de ovos requer muita atenção. Vara que os ovos não talhem, o leite não pode ferver enquanto é feito o creme. Mantenha o fogo baixo e mexa sem parar, passando a colher pelo lado e pelo fundo da panela para não queimar.*

1 Ponha de infusão 500 ml de leite com ½ vagem de baunilha (ver p. 331). Bata 5 gemas com 65 g de açúcar. Retire a baunilha e ferva o leite. Bata o leite com os ovos e despeje numa panela limpa.

2 Aqueça o creme em fogo baixo, mexendo com colher de pau até engrossar. Teste a consistência passando o dedo nas costas da colher: deve ficar um traço limpo. Rende cerca de 650 ml.

## *CREME PÂTISSIÈRE*

*Se não for usado imediatamente, esfregue manteiga na superfície para evitar a formação de nata.*

Bata 6 gemas com 100 g de açúcar. Junte 40 g de farinha de trigo e 40 g de fubá, sem parar de bater. Ferva 600 ml de leite e adicione à mistura de ovos. Despeje numa panela e ferva, mexendo sempre, até surgirem bolhas grandes na superfície. Abaixe o fogo e engrosse-o bem.

O TRUQUE DO CHEF

### SE O CREME FALHAR

*Se o creme for cozido em fogo muito alto, vai separar e parecer talhado. Fará recuperá-lo, tire a panela do fogo e bata com colher até dissolver. Outra solução é passar o creme em peneira fina e bater no liquidificador até ficar liso. Reaqueça em fogo baixo.*

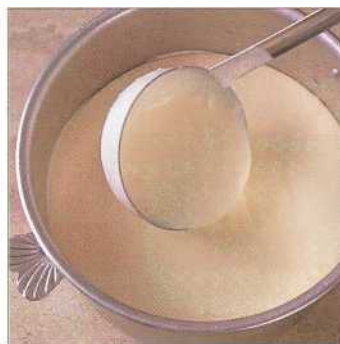
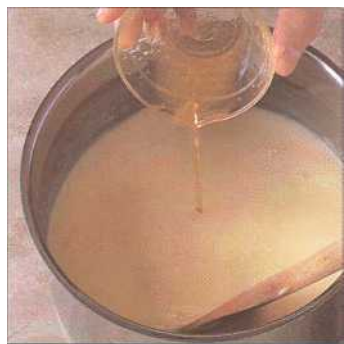
## COMO ASSAR O *CUSTARD*

O *creme* custard *inglês é assado numa vasilha grande e servido quente. Misture 3 gemas com 50 g de açúcar, 25 g de fubá e 25 g de farinha de trigo. Junte 500 ml de leite e cozinhe em fogo baixo, mexendo até engrossar; ponha na travessa. Na França, o* custard *é assado em potinhos e servido frio. É também em creme, só que feito com 300 ml de creme de leite, 200 ml de leite e 2 gemas.*

INGLÊS TRADICIONAL
Rale noz-moscada sobre o creme em travessa refratária e asse em banho-maria a 170°C de 20 a 25 minutos. Sirva o creme quente.

POTINHOS FRANCESES
Asse a 170"C em potes individuais e em banho-maria, de 15 a 20 minutos.

## COMO FAZER *BAVAROISE*

*Esta clássica sobremesa francesa enformada, também chamada de creme da Bavária, é feita com* creme anglaise *(ver p. 276) com gelatina e misturada em creme de leite batido para ficar mais leve. O resultado é uma textura aveludada e firme.*

1 Prepare 15 g de gelatina em pó (ver p. 274) em água, misture 3 colheres (sopa) de Cointreau e 625 ml de *creme anglaise* quente.

2 Ponha o creme numa tigela, cubra e deixe esfriar. Quando começar a endurecer, misture aos poucos 225 ml de creme de leite integral, batendo levemente.

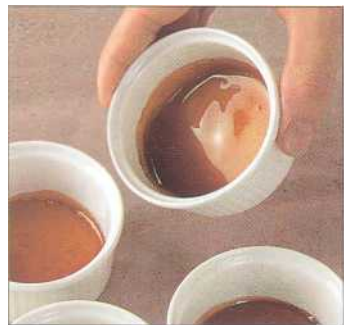
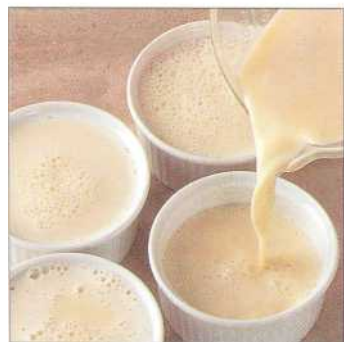
3 Passe a fôrma de *charlotte* de 1,5 l em água fria e, com uma concha, coloque a *bavaroise.* Gele por 4 horas ou até endurecer. Desenforme para servir.

## COBERTURA *BRULEE*

*Os cremes espessos em geral levam cobertura caramelada crocante,* brülée *em francês. Ele se quebra com uma colher, à mesa.*

Polvilhe 1 1/2 colher (sopa) de açúcar granulado sobre cada fôrma. Ponha na grelha quente, o mais perto possível do fogo, de 2 a 3 minutos. Deixe esfriar por 2 horas e sirva.

## PARA FAZER CREME CARAMELADO

O *segredo de deixar este delicioso creme francês cremoso e macio é assá-lo bem devagar em banho-maria. Fique de olho na água — ela não pode levantar bolhas ou o creme encrespará. Siga a técnica que mostramos aqui, baseada na receita à direita.*

1 Com muito cuidado, despeje o caramelo quente nas forminhas. Imediatamente, incline-a para o caramelo cobrir o fundo e os lados.

2 Despeje o creme coado nas forminhas, abaixo da borda. Ponha as fôrmas na assadeira e encha de água quente até a metade.

3 Passe a lâmina da espátula ao redor da forminha. Tampe com um prato de sobremesa e vire. Desenforme, deixando a calda se espalhar sobre o creme.

## CREME CARAMELADO

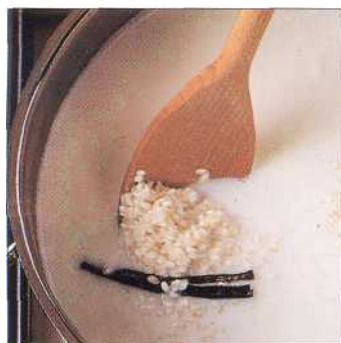
*100 g de açúcar granulado*
*60 ml de água*
*2 ovos e 4 gemas*
*115 g de açúcar refinado*
*Gotas de baunilha*
*500 ml de leite*

*Faça* o caramelo (ver p. 281) com açúcar granulado e água. Passe imediatamente no fundo de 4 fôrmas de 125 ml. Ponha os ovos, as gemas, o açúcar e a baunilha na vasilha e mexa devagar para misturar. Aqueça um pouco o leite, junte-o à mistura de ovos, mexendo sem parar Coe o creme e distribua-o igualmente nas fôrmas. Asse em banho-maria quente a 17O°C, de 40 a 50 minutos, até endurecer. Esfrie e deixe na geladeira durante a noite. Rende 4 porções.

# PUDINS QUENTES

Esses reconfortantes e apreciados pudins, favoritos de todos os tempos, como os pudins cremosos de arroz, os sensuais suflês doces e as *charlottes* de frutas são fáceis de aprender e dão excelentes resultados.

## PUDIM DE ARROZ COZIDO

*O cozimento deve ser lento para que os grãos absorvam o leite gradualmente e ganhem textura Cremosa. É essencial que a panela seja grossa para cozinhar por igual e não queimar. Ferva 550 ml de leite, acrescente 115 g de arroz para pudim, 60 g de açúcar e 1/2 vagem de baunilha. Cozinhe lentamente para engrossar e formar um creme, por 30 minutos.*

Mexa sempre no cozimento para que o arroz se espalhe no leite. Isso ajuda a cozinhar por igual e evita que o arroz pegue no fundo da panela.

## PUDIM DE ARROZ ASSADO

*Esta especialidade inglesa tem uma fina crosta dourada. Em fôrma refratária untada com manteiga, misture 50 g de arroz para pudim, 60 g de açúcar, 1 colher (chá) de raspa de limão, uma pitada de sal e 600 ml de leite quente. Salpique com noz-moscada e pedacinhos de manteiga. Asse a 150°C, de 1 a 1 e 1/2 hora, mexendo apenas uma vez depois dos primeiros 30 minutos.*

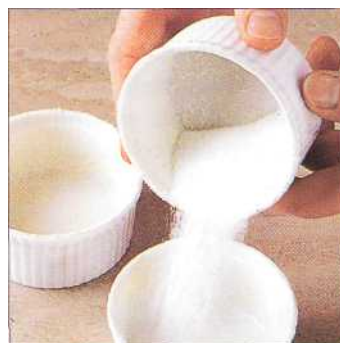
Para realçar o sabor e obter uma crosta crocante, ponha pedacinhos de manteiga sobre o pudim antes de levá-lo ao forno. Noz-moscada ralada também dá cor e sabor.

## SUFLÊS DE BAUNILHA ASSADOS

125 g de manteiga
60 g de farinha de trigo
500 ml de leite
1/2 colher (chá) de baunilha
125 g de açúcar
8 ovos separados

Faça um molho branco com manteiga, farinha e leite (ver p. 222). Misture a baunilha e 2 colheres (sopa) de açúcar Tire do fogo, deixe esfriar um pouco e misture as gemas, batendo sem parar Bata as claras em neve e misture aos poucos o resto do açúcar, para formar um merengue fino. junte-o aos poucos no molho branco com uma colher grande de metal. Distribua a mistura em seis forminhas de 125 ml já preparadas e asse a 19O°C de 15 a 20 minutos. Polvilhe com açúcar de confeiteiro e sirva em seguida. Rende 6 porções.

## COMO FAZER UM SUFLÊ DOCE QUENTE

*A base de um suflê assado é um simples molho branco e os temperos clássicos são açúcar e baunilha. O segredo do chef é assar suflês em fôrmas individuais — é mais fácil saber quando estão prontos e a chance de murchar é menor. Mostramos aqui duas outras técnicas.*

TRIPLA COBERTURA
Para o suflê crescer por igual, pincele o interior da fôrma com manteiga amolecida, do fundo para cima. Deixe endurecer e repita. Encha metade da fôrma com açúcar e rode para forrar por dentro. Aproveite o resto do açúcar para polvilhar outra fôrma.

LIMPAR AS BORDAS
Para obter suflês com a borda lisa, passe o dedo pela borda.

## COMO FAZER CHARLOTTE QUENTE

*Como as sobremesas frias de mesmo nome (ver box à direita), este tipo de* charlotte — *combinação de uma "crosta" amanteigada de pão com recheio doce e úmido de frutas — tradicionalmente é colocado numa fôrma do mesmo nome.* O *pão amanhecido funciona melhor porque não desmancha com as frutas úmidas.*

1 Corte na diagonal 4 a 5 fatias de pão e faça uma curva em cada triângulo com um cortador de biscoitos liso. Forre o fundo da fôrma.

2 Corte ao meio 6 fatias. Mergulhe-as em manteiga derretida e sobreponha-as ao redor da fôrma.

3 Ponha o recheio no centro, empurrando — o para baixo com as costas da concha, e cubra com fatias de pão embebidas em manteiga. Isso evitará que o recheio se espalhe ao desenformar.

## PUDIM COZIDO NO VAPOR

*Os antigos pudins eram embrulhados em pano durante o cozimento, mas hoje usa-se papel-alumínio. Cuidado quando for manipulá-los porque a fôrma e o alumínio ficam muito quentes* corn *o longo tempo de cozimento. A técnica aqui mostrada diminui o risco de queimaduras.*

1 Junte uma folha de papel-manteiga e outra de papel-alumínio que dê para cobrir a fôrma.

2 Tampe a fôrma e amarre um barbante em volta e em cima, formando uma alça.

3 Use a alça para pôr e tirar o pudim da panela. Ponha um trempe dentro da panela para distribuir bem o calor.

### QUAL O SIGNIFICADO?

*Charlotte é* o nome de duas sobremesas diferentes: uma é quente (a que mostramos aqui), e a outra, a *charlotte* russa, é fria. O pudim quente foi criado por um *chef* no reinado do rei (louco) mais famoso da Inglaterra, George III. O nome é uma homenagem à sua esposa, a rainha Chartotte. A versão fria, a *charlotte* russa, foi uma inspiração de Carême, o famoso pasteleiro francês do czar russo Alexandre, do século XIX, É uma requintada sobremesa feita com um creme espesso e forrado corn biscoitos chompogne.

***Rainha*** *Charlotte (1818)*

### *CHARLOTTE* DE MAÇÃ

*500 g de maçã vermelha e 500* g de *maçã verde, em pedaços*
*100* g de *manteiga sem sal*
*250 g de açúcar*
*50 g de nozes em* pedaços
I 0-/ 2 **fatias** de pão branco
*Cobertura de abricó (ver p. 319)*

Refogue as maçãs em 25 g de manteiga em fogo baixo por I 5 minutos, até ficarem tenras. Junte o açúcar as nozes e cozinhe as maçãs até começarem a partir. Derreta o restante da manteiga. Tire a casca do pão e corte as fatias para cobrir o fundo de uma fôrma de *charlotte* de 1,5 l. Mergulhe o pão na manteiga e forre a fôrma. Recheie com a compota; cubra com o resto do pão. Cubra com papel-alumínio e asse a 19O°C por I hora ou até ficar firme. Desenforme numa travessa e pincele com a cobertura. Sirva quente. Rende 6 porções.

# AÇÚCAR

Quando se trata de cozinha, o açúcar faz mais do que adoçar. Fervido em água, produz caldas indispensáveis a muitas sobremesas. Caramelado, faz a cobertura cor de âmbar, e é usado em *pralines* e *nougatines*.

### TERMÔMETRO

É valiosíssimo para determinar a temperatura exata de caldas de açúcar e o ponto de geléias, gelatinas e doces. A ponta do termômetro deve encostar somente no líquido — não na panela.

## CALDA DE AÇÚCAR

*As duas técnicas para fazer uma calda clara que não açucare é derreter completamente o açúcar antes de ferver o líquido e só então aumentar o fogo; e nunca mexer depois que estiver fervendo. As consistências das caldas e seus usos estão no* *box da p. 281.*

**1** Ponha o açúcar e a água fria numa panela pesada; mexa em fogo baixo até dissolver.

**2** Para fazer uma calda simples, ferva-a por 1 minuto. Para outras caldas, ver abaixo.

## CALDA FERVIDA DE AÇÚCAR

*Se a calda de açúcar ficar no fogo, a água vai evaporar e a temperatura aumentar, criando caldas cada vez mais grossas. Durante a fervura, pincele os lados da panela com água para evitar a formação de cristais (ver passo 2, acima). Se não tiver termômetro, use o dedo: mergulhe-o em água gelada, depois na calda e novamente em água gelada. Para encerrar o cozimento,* *ver passo 2 do caramelo, na p. 281.*

BALA MOLE (116 A 118°C)
É o primeiro estágio; a calda conserva a forma mas é macia quando apertada.

BALA DURA (125°C)
A calda forma uma bala firme e flexível, mas pegajosa.

CROSTA MOLE (134°C)
A calda fica quebradiça, mas sua textura mole e flexível gruda nos dentes.

CROSTA DURA (145°C)
A calda é muito quebradiça. Além desse ponto, o açúcar carameliza rapidamente.

Em cima, da esquerda para a direita: cristais de açúcar, mascavo claro, mascavo escuro, açúcar demerara
Embaixo: açúcar de confeiteiro, cubos de açúcar, açúcar refinado, açúcar granulado

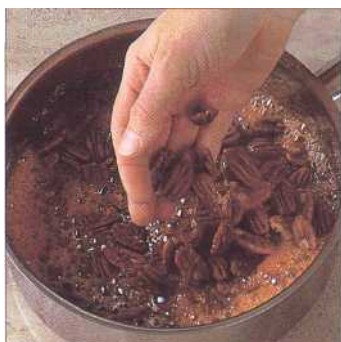
## CARAMELO

*O caramelo cor de âmbar usado para caldas ou coberturas crocantes forma-se quando a calda engrossa além do ponto de crosta dura, toda a umidade evapora e ela ganha um tom marrom-escuro. O caramelo fino tem gosto suave; o médio é dourado — escuro e tem gosto de nozes. O caramelo não deve cozinhar além de 190°C ou queimará. Caso endureça muito rápido, reaqueça-o rapidamente.*

1 Ferva numa panela pesada uma calda encorpada. Abaixe o fogo e balance a panela uma ou duas vezes para escurecer por igual; não use colher para mexer.

2 Quando o caramelo alcançar a cor desejada, mergulhe o fundo da panela em água gelada para interromper o cozimento; tire antes que o caramelo endureça.

## PRALINE

*Acompanhamento para sorvetes e outras sobremesas, o* praline *é uma mistura de caramelo e castanhas. O mais tradicional é o* praline *de amêndoa, mas a avelã ou a noz-pecã da foto são boas alternativas. Usam-se porções iguais de castanha e açúcar depois quebra-se o* praline *com o rolo de massa ou passa-se no processador no botão de pulsar. Se for enrolar o* praline, *use menos castanha.*

1 Junte castanhas inteiras descascadas ao caramelo e aqueça ate começar a espirrar e cheirar tostado.

2 Despeje imediatamente na assadeira forrada com papel-manteiga, espalhando por igual. Deixe esfriar.

## CALDAS DE AÇÚCAR E SEUS USOS

CALDAS DE AÇÚCAR E SEUS USOS

A *temperatura atingida quando o açúcar* e *a água fervem vai determinar* seus usos — *das caldas finas aos suaves* fondants e quebradiço caramelo.

**CALDA FINA:** (250 g de açúcar para 500 ml de água) para saladas de frutas e frutas cozidas.

**CALDA MÉDIA:** (250 g de açúcar para 250 ml de água) para frutas carameladas.

**CALDA GROSSA:** (250 g de açúcar para 225 ml de água) para caramelo (ver à esquerda) e sobremesas geladas.

**BALA MOLE (116-118°C):** para suspiro italiano e glacê de manteiga.

**BALA DURA (125°C):** para marzipã, *fondant* e doces.

**CASCA MOLE (134°C):** para *nougat,* alguns caramelos e puxa-puxa.

**CASCA DURA (145°C):** para algodão de açúcar, açúcar-cande, palha de açúcar e frutas cristalizadas.

**CARAMELO:** na forma líquida para caldas e em sobremesas como *creme caramel.* Caramelo quebrado ou esmagado é usado para coberturas.

## NOUGATINE

*Um dos preferidos dos* chefs *pasteleiros,* nougatine *clássico é uma mistura de caramelo e amêndoas semelhante ao* praline, *porém mais maleável; as castanhas são fatiadas e tostadas antes de misturadas ao caramelo.* Nougatine *vai em montagens decorativas (ver* croquembouche, *p. 300), para fazer recipientes para recheios doces e pode também ser esmigalhado sobre sorvetes e outras sobremesas. As quantidades aqui dão 2 kg.*

1 Dissolva 1 kg de açúcar em 100 ml de água, deixe ferver e junte 400 g de glicose líquida. Cozinhe até ganhar cor de caramelo. Ponha 500 g de amêndoa fatiada e tostada; balance a panela para cobrir a castanha. Despeje numa superfície untada; deixe esfriar um pouco. Abra com rolo de metal aquecido e untado.

2 Quando estiver com 5 mm de espessura, corte tiras com uma faca de cozinha aquecida e untada, depois corte no formato desejado.

# CHOCOLATE

É importante que o chocolate seja trabalhado corretamente pois desempenha papel muito especial no preparo de sobremesas. Para melhores resultados, use sempre chocolate de boa qualidade que tenha no mínimo 32% de manteiga de cacau.

## TIPOS DE CHOCOLATE

*Os confeiteiros profissionais usam tipos de chocolate diferentes dos usados na cozinha caseira. Isso porque, geralmente, eles precisam não só de um chocolate maleável para obter formas elaboradas, mas para que elas se conservem. A manteiga de cacau determina a maleabilidade e também o seu gosto.*

CHOCOLATE DE CONFEITEIRO: também chamado de cobertura de confeiteiro e pote à *glacer,* substitui a manteiga de cacau por óleo vegetal hidrogenado, resultando num chocolate maleável, fácil de endurecer e de cortar mas com gosto de gordura e acabamento fosco. Bom para fazer decorações, como as fitas da p. 284, e não precisa ser preparado (ver p, 283).

**CHOCOLATE *COUVERTURE:*** é o preferido dos chefs em qualquer receita que peça chocolate. O *couverture* tem alta porcentagem de manteiga de cacau (no mínimo 32%) e, por isso, é acetinado e tem sabor delicado. É mais difícil de trabalhar do que o chocolate de confeiteiro (precisa ser preparado antes de usar), mas o acabamento e o gosto são melhores. Se tiver dificuldade de encontrá-lo, substitua pelo chocolate amargo ou meio-amargo que contenha o máximo possível de manteiga de cacau prepare antes de usar.

## CHOCOLATE

*E mais fácil picar ou ralar o chocolate se estiver frio e duro. No calor, ponha antes na geladeira e tome a precaução de segurá-lo com um pedaço de papel-manteiga ou de alumínio. Todos os utensílios devem estar completamente secos.*

PICANDO
Movimente a faca de cozinha num vaivém sobre o chocolate.

RALANDO
Segure bem o chocolate; use a lâmina grossa.

## PARA DERRETER

O *chocolate derrete melhor em banho-maria, em fogo muito baixo. Se ficar muito quente, ficará encaroçado e queimado; se pingar água, vai endurecer ou "pegar" e ficará opaco.*

Pique o chocolate em pedaços grandes e uniformes. Ponha-os em um refratário seco, sobre uma panela de água quente (não fervente). Quando começar a derreter, mexa o chocolate com colher de pau até formar um creme.

## COMO FAZER *GANACHE*

*Esta mistura Cremosa de chocolate pode ser usada como glacê e recheio para bolos; pode ser preparada com gotas de licor ou com café. O melhor* ganache *é obtido com chocolate de boa qualidade, que contêm alta porcentagem de manteiga de cacau (ver box à esquerda).*

1 Pique e derreta 300 g de chocolate. Aqueça 150 ml de creme de leite e misture.

2 Mexa o chocolate e o creme de leite com colher de pau.

3 Depois de misturado por igual, bata até ficar cremoso e acetinado.

## PREPARAR

*É uma técnica para chocolates com alto teor de manteiga de cacau (ver box da p. 282). Dá a consistência e o acetinado exigidos na decoração. Derreter, esfriar e reaquecer quebra a gordura e produz um chocolate acetinado, liso e bem firme.*

1 Derreta lentamente o chocolate em uma tigela sobre uma panela de água quente (mas não fervendo). Mexa até ficar liso, a uma temperatura de 45°C.

2 Ponha a vasilha de chocolate sobre outra com cubos de gelo. Mexa para esfriar e a temperatura cair a 25°C.

3 Esquente outra vez sobre uma panela de água quente de 30 a 60 segundos, até alcançar a temperatura ideal de 32°C.

## COMO FAZER TAÇAS

*Os* chefs *mergulham no chocolate preparado o exterior de fôrmas* dariole *encapadas com filme adesivo. Damos aqui uma alternativa.*

Pincele uma camada fina de chocolate preparado no interior de uma forminha de papel. Deixe endurecer e despregue a fôrma com cuidado.

## COMO DAR FORMAS

*Ao preparar chocolate para cortar, trabalhe rapidamente para não endurecer antes da hora. Depois de derretido e alisado numa camada uniforme, ponha uma segunda folha de papel-manteiga sobre o chocolate e vire para a nova folha ficar por baixo. Isso impede que o chocolate enrole enquanto seca. Tire a folha de cima antes de cortar. Sobreponha as camadas entremeadas com* ganache *(ver p. 282); encha as caixas com frutas frescas. As técnicas de polvilhar estão na p. 290.*

1 Com uma concha, despeje o chocolate preparado nas costas de uma assadeira forrada com papel-manteiga.

2 Espalhe rapidamente uma camada de 2 mm, em movimento suave com espátula em ângulo grande.

3 Antes que o chocolate endureça, mergulhe um cortador de biscoito em água quente, seque e corte as rodelas. Use a faca para fazer outras formas. Deixe esfriar sobre o papel-manteiga.

# Gâteau des Deux Pierre

*Esta sobremesa espetacular, uma verdadeira delícia de chocolate derretido e framboesa, é completamente embrulhada em fitas de chocolate. Faça os componentes separadamente, depois monte o bolo.*

RENDE 6 PORÇÕES

PÃO-DE-LÓ

85 *g de farinha de trigo*

*40 g de cacau em pó*

*4 ovos separados*

***125** de açúcar*

MUSSE

*50 g de açúcar*

*75 ml de água*

*4 folhas de gelatina preparadas (ver p. 274)*

*250 g de chocolate* couverture *(ver box, p. 282) derretido*

*500 ml de creme de leite integral, levemente batido*

COBERTURA

*175 g de framboesa*

*50 g de* framboise *(licor de framboesa)*

*Calda de açúcar (ver p. 280), feita com 50 g de açúcar e 50 ml de água*

*350 g de chocolate de confeiteiro (ver box p. 282)*

*Açúcar de confeiteiro*

*Pão-de-ló:* peneire a farinha e o cacau. Bata as claras em neve. Adicione o açúcar aos poucos e bata sem parar até ficar liso. Misture as gemas e aos poucos misture os ingredientes secos. Asse em fôrma de rocambole untada e forrada com papel-manteiga, a 220°C, de 8 a 10 minutos, em seguida desenforme o bolo, com a crosta para cima, em uma grade de metal e deixe esfriar. Ponha o bolo com a crosta para baixo sobre uma folha de papel-manteiga polvilhada com açúcar, tire o papel-manteiga e corte dois discos, usando como referência um aro de metal para bolo de 23 cm. Macere as framboesas no licor.

*Musse:* ponha o açúcar e a água na caçarola e deixe ferver. Tire do fogo e misture a gelatina, adicione o chocolate e mexa até ficar liso. Misture 1/3 do creme de leite e, aos poucos, vá adicionando o resto.

*Montagem:* apoie o aro de metal de 23 cm sobre um cartão para bolo. Ponha um disco de pão-de-ló. Espalhe a musse por cima com colher e alise. Ponha o outro disco sobre a musse e pressione. Escorra o licor da framboesa e junte à calda de açúcar. Embeba o pão-de-ló com essa calda (ver p. 31.5); espalhe a framboesa. Cubra com o restante da musse e alise. Deixe na geladeira para endurecer, por 1 hora. Esquente o aro da fôrma com maçarico ou com uma toalha quente; com cuidado, tire o anel e transfira o bolo para a travessa.

*Fitas:* derreta o chocolate de confeiteiro e espalhe nas costas de uma assadeira. Deixe esfriar o suficiente para fazer as fitas (ver box, abaixo). Passe as fitas ao redor do bolo à medida que cada uma é feita, começando na base. Decore o centro do bolo ondulando as fitas, trabalhando de fora para dentro. Faça um pequeno leque e ponha no meio das fitas onduladas. Termine polvilhando açúcar de confeiteiro.

## Como Fazer as Fitas

*O chocolate de confeiteiro, ou* patê à glacer, *não contém manteiga de cacau e por isso não precisa ser preparado. As decorações feitas com este chocolate são flexíveis e fáceis de manusear. Use espátula de massa ou um raspador limpo de papel de parede para fazer as fitas.*

Esfregue a palma da mão sobre a camada de chocolate para aquecê-la um pouco e deixá-la mais maleável.

Trabalhando a partir de você, empurre a espátula de leve sobre o chocolate. Deixe a ponta enrolar e segure-a delicadamente.

Continue empurrando a espátula para fazer uma fita comprida e larga. Trabalhe rápido e use a fita imediatamente.

# SOBREMESAS DE SORVETE

As sobremesas de sorvete feitas em casa têm um sabor diferente das variedades comerciais. Simples de fazer e fáceis de montar, as técnicas aqui mostradas criam sobremesas com toque profissional.

O SORVETE CHEGA À AMÉRICA

O SORVETE CHEGA À AMÉRICA

O sorvete foi trazido para a América por Dolley Madison, esposa de James Madison, o quarto presidente dos Estados Unidos (1809-1817). O sorvete que ela servia com tanto sucesso em seus grandiosos jantares era mantido fora de casa em casas de gelo.

*Dòlley Madison (I 768-1849)*

O TRUQUE DO *CHEF*

FORMA AO SORVETE

*Servir o sorvete em formas bonitas dá uma bela apresentação, especialmente se combinar várias cores.*

Use a colher de sorvete para fazer as bolas, ponha-as numa assadeira forrada com papel-manteiga e leve ao *freezer.* Para servir; transfira-as para recipientes gelados com uma espátula.

## COMO FAZER SORVETES CREMOSOS

*O clássico sorvete francês é uma mistura de creme de baunilha* (crème anglaise) *congelado com creme de leite batido. A Sorveteira elétrica produz os melhores resultados, pois bate constantemente rompendo os cristais de gelo e produzindo a textura Cremosa. Pode-se substituir a baunilha por 60 g de cacau em pó ou 200 a 300 ml de purê de fruta. O congelamento diminui o sabor, por isso as adições devem ter gosto forte — use purês de frutas espessos, concentrados, para não afinar o creme.*

CACAU EM PÓ

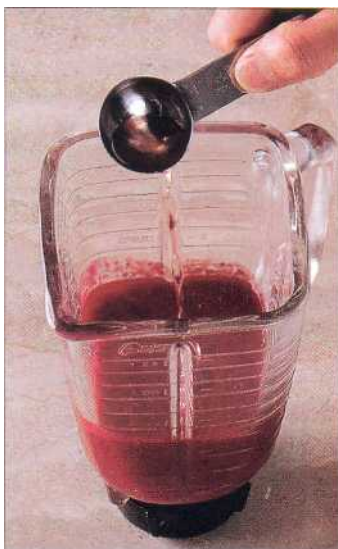
1 Esfrie 625 ml de *creme anglaise* (ver p. 276) numa vasilha colocada sobre cubos de gelo. Mexa-o sem parar enquanto esfria.

2 Ponha o creme na máquina de sorvete por 30 minutos. Acrescente 250 ml de creme de leite batido e congele por mais 20 minutos. Rende 1,5 /.

BAUNILHA

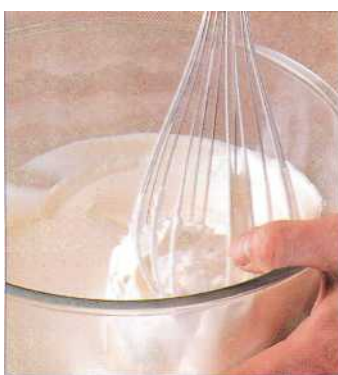
## SORVETES SEMICREMOSOS

*Quando um licor, que retarda o processo de congelamento, é acrescentado ao purê de fruta, ao merengue esmagado e ao creme, os italianos fazem um* semifreddo, *um sorvete "semicongelado" com textura semicremosa.*

1 Bata 225 g de framboesa no liquidificador. Se quiser, coe para tirar as sementes. Misture com 3 colheres (sopa) de licor.

2 Despeje o purê numa vasilha. Bata 300 ml de creme de leite com 50 g de açúcar e misture aos poucos ao purê com 115 g de merengue esmígalhado.

3 Congele a mistura numa fôrma desmontável de 20 cm forrada com papel-manteiga por, pelo menos, 6 horas. Desenforme, tire o papel e sirva em fatias.

## COMO FAZER *PARFAITS*

*Uma moderna interpretação da clássica bomba, o nome desta fantástica sobremesa significa "perfeito" em francês. Tara desenformar o* parfait, *embrulhe uma toalha quente ao redor do aro de metal. Aqui, os* parfaits *são apresentados com decorações profissionais (ver p. 290-91 e p. 323). Para a calda use 100 g de açúcar e 2 colheres (sopa) de água.*

1 Faça a calda com o açúcar e a água e ferva até o ponto de bala mole (ver p. 280). Misture batendo um ovo, mais 5 gemas até engrossar e esfriar.

2 Bata levemente 500 ml de creme de leite e despeje na mistura, batendo delicadamente. Embrulhe aros de metal de 8 cm em papel-manteiga e deixe um colarinho.

3 Ponha os aros na fôrma forrada com papel-manteiga e despeje o *parfait,* batendo levemente para tirar as bolhas de ar.

4 Nivele em cima com uma espátula reta. Congele no mínimo por 6 horas.

# SORBETS & GRANITAS

Texturas geladas, cores incríveis e a pureza de sabores fazem dos *sorbets* e das granitas um final refrescante para qualquer refeição. Damos aqui as técnicas para fazer *sorbets* e granitas simples, e ensinamos a apresentá-los.

### *SORBET* DE *BLUEBERRY*

*I 75 g de açúcar refinado*
*165 ml de água*
*500 ml de purê de* blueberry *peneirado*
*Uma pitada de pimenta-do-reino*
*50 g de clara*

Faça uma calda (ver p. 280) com I 50 g de açúcar e I 50 ml de água. Tire do fogo e misture com o purê e a pimenta. Deixe esfriar e ponha na geladeira por 2 horas. Transfira para a Sorveteira e congele parcialmente, por 40 minutos. Enquanto isso, faça um merengue italiano (ver p. 272) com as claras e uma calda de açúcar quente, feita com o açúcar e a água restantes. Junte ao *sorbet* e ligue novamente a máquina para congelar por 45 minutos. Rende cerca de I litro.

## *SORBET* A MÁQUINA

*A Sorveteira elétrica acelera o processo de congelamento e produz um* sorbet *com textura ao mesmo tempo lisa e Cremosa. Mas para conseguir um* sorbet *ultramacio o segredo é adicionar merengue italiano.*

COMEÇANDO A CONGELAR
Junte o merengue italiano quando o *sorbet* estiver parcialmente congelado; continue o congelamento.

NO FINAL
Depois de 1 e 1/2 hora na Sorveteira, teste a consistência do *sorbet.* Deve estar firme e liso, sem cristais de gelo. Decante em uma vasilha e sirva, ou guarde num recipiente no *freezer.*

### SABORES PARA *SORBETS*

Escolha os seguintes ingredientes altamente saborosos que suportam bem o congelamento:

- Purê de amora-preta, groselha, framboesa e morango.
- Purê de pêssegos frescos cozidos ou de abricó.
- Suco de laranja, lima ou limão, ou a mistura dos três.
- Polpa de melão (melão amarelo, galia, *charental* e o *ogen* são especialmente bons).

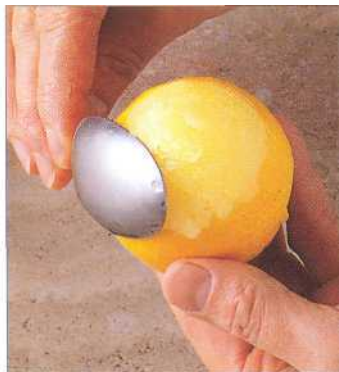
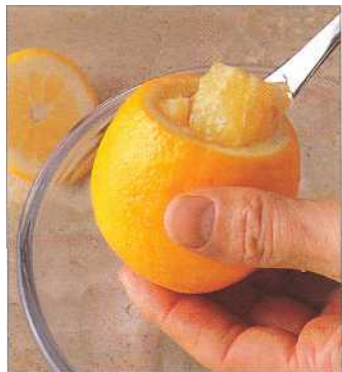
## COMO FAZER *SORBET* A MÃO

O sorbet *fica melhor quando feito na Sorveteira, mas sem ela os resultados podem ser muito bons, se você estiver disposto a bater sempre a mistura durante o congelamento. Essa é a única maneira de quebrar os cristais de gelo e obter um resultado liso — quanto mais você bater, mais liso será o* sorbet. *No geral, a mão o resultado será melhor com purê do que com o suco da fruta. Isso se deve à grande quantidade de água no suco, que produz mais cristais de gelo do que o purê.*

1 **Misture a calda de açúcar com o purê de fruta de sua** escolha e congele até estar semicongelado, por 2 horas.

2 Bata o *sorbet* com um batedor. Ponha no *freezer.* Bata com regularidade, até congelar, por 2 horas.

## TAÇAS COM FRUTAS CONGELADAS

*As chamadas* fruits givrés *ou frutas congeladas são frutas sem a polpa recheadas com* sorbet *de mesmo sabor. Aqui mostramos o de limão, mas pode ser de lima ou laranja. Use a polpa para fazer o* sorbet *— cada fruta dá 3-4 colheres (sopa) de sorvete. Se não servir as frutas no mesmo dia, guarde-as em sacos fechados no* freezer *depois que endurecerem.*

1 Corte o topo de cada fruta e uma fatia fina do fundo para não ficar desequilibrada. Remova a polpa. Ponha as frutas ocas no *freezer.*

2 Com uma colher, ponha o *sorbet* no centro de 2 a 4 cm acima da borda e molde. Reponha as tampas e deixe no *freezer* até a hora de servir.

## *SORBET* EM DECORAÇÃO

O sorbet *levemente amolecido pode ser usado no saco de confeitar. Use taças de pé alto congeladas. Decore com raspas carameladas do mesmo sabor do* sorbet.

Ponha o bico estrela no saco de confeitar, encha-o de *sorbet* e aperte dentro das taças. Leve ao *freezer* até servir.

## GRANITA

*A característica da granita é sua textura cristalina —* o *nome vem da palavra italiana "granito". Fizemos aqui a granita de café (ver a receita do box à direita).*

ACRESCENTANDO A CALDA
Para obter os cintilantes cristais de gelo, coe a calda de açúcar na mistura esfriada de café e misture bem.

AMASSANDO COM GARFO
Quebre os cristais de gelo com um garfo várias vezes durante o congelamento. Para servir, raspe a granita da vasilha com uma colher.

### GRANITA DE CAFÉ

*200 g* de *açúcar refinado*
*450 ml* de *água fria*
*50 g* de *café instantâneo*
*450 ml* de *água fervendo*

Faça uma calda (ver p. 280) com açúcar e água fria; deixe esfriar. Dissolva o café em água fervendo; deixe esfriar. Coe a calda fria no café e mexa bem para misturar. Congele pelo menos por 4 horas até ficar firme, esmagando a mistura com garfo sempre que possível. Rende de 4 a 8 porções.

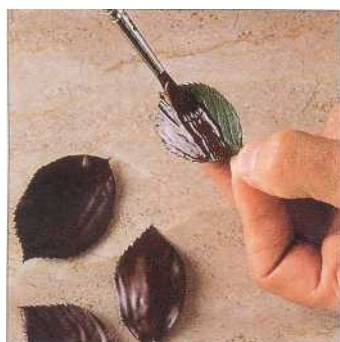
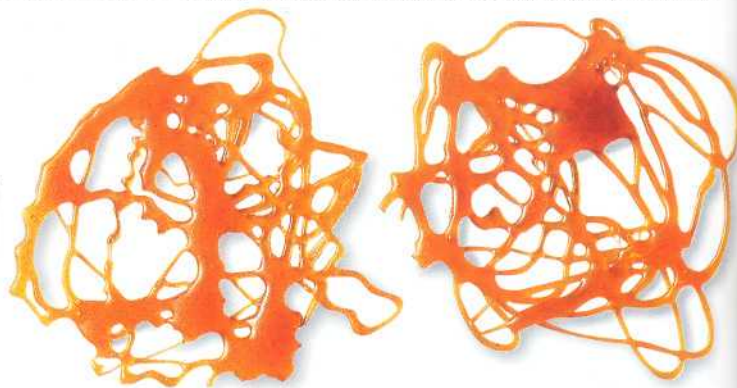
### QUAL O SIGNIFICADO?

*SORBET: sorbet é* um creme gelado muito fino, feito com calda de açúcar misturada com sabores, como suco ou purê de frutas, e com merengue italiano ou claras batidas. Pode-se acrescentar bebidas alcoólicas para incrementar o sabor. Em geral é servido como sobremesa, ou como *refresher* entre um prato e outro, para limpar o paladar.

*SHERBET: é* a versão ocidental do *sharbat,* um drinque gelado originário da Pérsia. E feito com calda de fruta sobre gelo esmagado com água gaseificada. Os modernos *sherbets* são, em geral, cubos de frutas congelados, feitos com leite, o que lhes dá a textura Cremosa, mas sem a consistência do sorvete.

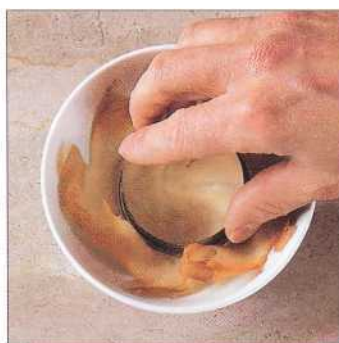
*SPOOM:* um merengue misturado com vinho gelado, ou um *sherbet* à base de champanhe — o resultado é um doce espumante. O *spoom* leva mais tempo para congelar que o *sherbet* devido ao seu teor alcoólico. Uma variação mais antiga é chamada de *shrub.*

# ACABAMENTO DECORATIVO

Sobremesas simples ficam espetaculares quando decoradas. As decorações mostradas aqui ficam melhores feitas com antecedência. As de chocolate dão aos bolos um toque profissional. Ninhos de fios de caramelo e biscoitos crocantes adornam *parfaits* e cestos ondulados abrigam sorvetes e frutas. Use raspas carameladas de frutas cítricas para contrabalançar os sabores fortes.

FOLHAS DE CHOCOLATE
Limpe as folhas com pano úmido; seque bem. Derreta 300 g de chocolate de sua preferência. Segure a folha pelo cabo e pincele uma camada grossa de chocolate num dos lados (a parte de trás é melhor). Ponha na geladeira para endurecer e tire delicadamente o chocolate.

FIOS DE CARAMELO
Faça uma calda de açúcar espessa e cozinhe ao ponto de caramelo (ver p. 281). Forre uma assadeira com papel-manteiga untado. Pegue uma colherada de caramelo e escorra pela ponta da colher. Deixe as formas esfriar para tirá-las do papel.

DUPLO POLVILHAMENTO
Corte as formas de chocolate (ver p. 283). Peneire um pouco de açúcar delicadamente sobre as formas de chocolate. Ponha um pouco de cacau em pó em outra peneira e polvilhe por cima do açúcar. Com o chocolate branco, faça o inverso.

ESPIRAIS DE CHOCOLATE
Segure firme a barra de chocolate à temperatura ambiente e passe um descascador de legumes em um dos lados da barra. O chocolate com baixo teor de manteiga de cacau ou chocolate de confeiteiro (ver box, p. 282) dão melhores resultados; quebram com menos facilidade.

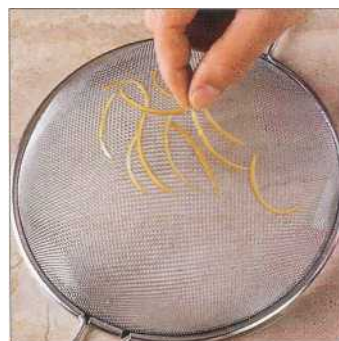
CESTAS ONDULADAS

**1** Forre a assadeira com papel-manteiga. Espalhe 1 colher (sopa) da pasta de estêncil (ver p. 326) sobre o molde de um sol.

**2** Asse, 4 por vez, a 180°C, até dourar as pontas, 5-8 minutos. Ponha numa tigela funda. Corte o meio com um cortador de biscoitos. Rende 16.

CIGARROS DE CHOCOLATE

**1** Espalhe 300 g de chocolate *couverture* nas costas da assadeira. Ao esfriar, esfregue a mão sobre o chocolate para aquecer.

**2** Segure bem a assadeira e raspe o chocolate com uma espátula para formar os charutinhos. Rende cerca de 30.

RASPAS DE LIMA CARAMELADAS

**1** Ponha as raspas na calda fina (ver p. 281) por 10 minutos. Junte 100 g de açúcar e ferva por 20 minutos. Escorra e deixe secar.

**2** Quando estiverem firmes, passe as raspas em açúcar refinado e ponha no papel-manteiga para endurecer.

*PENANTS* DE MARACUJÁ

**1** Junte 60 g de semente de maracujá à pasta de estêncil (ver p. 326). Espalhe sobre o molde já no papel-manteiga. Tire o molde; repita.

**2** Asse, 6 por vez, a 180°C até dourar as pontas, 5-8 minutos. Ponha as formas no rolo untado. Deixe endurecer. Rende 12.

# CALDAS DOCES

As caldas doces realçam as sobremesas. A técnica para o cremoso zabaione, usado em clássicas sobremesas francesas ou como molho, é obrigatória, ao passo que os três molhos abaixo formam um bom repertório para todo o ano: do *butterscotch,* à manteiga com conhaque.

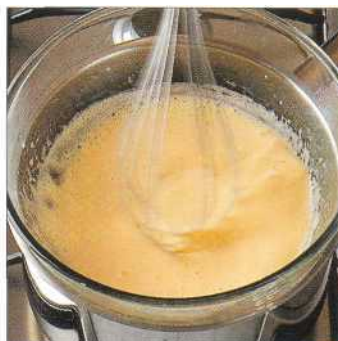
### USOS PARA O ZABAIONE

Leve e delicado, embora encorpado, o zabaione pode ser usado como base para *parfaits,* musses e glacês, mas é usado com mais freqüência como calda.

- Coloque sobre frutas frescas, especialmente framboesa, e ponha na grelha até caramelar (ver p. 268).
- Sirva como acompanhamento de compotas quentes de frutas e frutas cozidas.
- Sirva com tortas de frutas quentes e pastelaria.
- Coloque sobre pudins individuais.

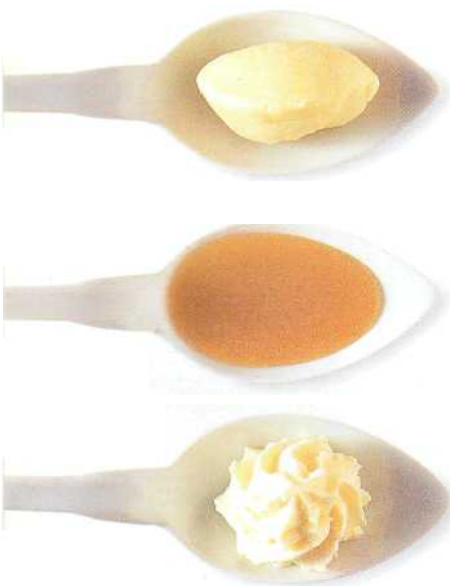
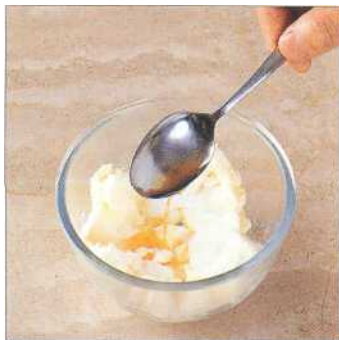
## COMO FAZER UM ZABAIONE

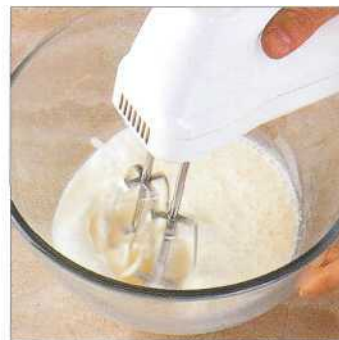
*Este clássico molho francês é uma versão do italiano* zabaglione. *Não é difícil fazer, mas é preciso cuidado para não cozinhar demais ou a mistura pode separar. Geralmente, é servido quente, mas se preferir frio tire-o do fogo e bata até esfriar.*

1 Bata 6 gemas e 90 g de açúcar num refratário até espumar e clarear. Ponha o refratário numa panela de água fervente.

2 Sem parar de bater, adicione 150 ml de vinho doce ou suco de fruta, aos poucos, até começar a engrossar.

3 Continue batendo até a mistura ganhar o ponto de fio grosso. Por fim, acrescente 1 colher (sopa) de Madeira ou *sherry.*

## COMO FAZER MOLHOS DOCES

*Estes molhos doces básicos produzem texturas incrivelmente variadas e suntuosas.* O *molho de conhaque amanteigado se derrete sobre sobremesas quentes, o* butterscotch *funciona como uma cobertura amarelo-castanha e o etéreo creme* chantilly *é firme o suficiente para ser usado em saco de confeitar.*

Manteiga com conhaque; Molho de *butterscotch;* Creme *chantilly.*

MANTEIGA COM CONHAQUE
Misture 175 g de manteiga sem sal amolecida em um pouco de açúcar de confeitei-ro até ficar Cremosa. Junte 4 colheres (sopa) de conhaque; bata para misturar. Leve à geladeira.

MOLHO *BUTTERSCOTCH*
Misture 85 g de manteiga, 175 g de açúcar mascavo e 2 colheres (sopa) de calda dourada; derreta em fogo baixo. Junte 85 ml de creme de leite e deixe levantar fervura.

CREME *CHANTILLY*
Bata 250 ml de creme de leite até engrossar. Junte 2 colheres (sopa) de açúcar e gotas de baunilha; bata até formar picos firmes.

# Pastelaria

Massa Esfarelada

•

*Choux*

•

Como Usar *Filo* & *Strudel*

•

Massa Folhada

•

Cortar a Massa Folhada

# MASSA ESFARELADA

Saborosa e versátil, a massa esfarelada é uma das mais simples. Chamada de *patê brisée*, é usada para flãs, tortas e *quiches*, e empadões simples ou duplos. É ideal para fazer barquinhas abertas e decorações. Se acrescentar açúcar, chama-se *patê sucrée.*

*PATÊ BRISÉE* E *PATÊ SUCRÉE*

*200 g de farinha* de *trigo peneirada / 1 colher (chá) de sal*
*100* g de *manteiga sem sal,* em cubos / 1 *ovo*
*Cerca* de *2 colheres (chá) de água*

Misture a farinha e o sal. Junte a manteiga esfregando com os dedos, junte o ovo e água suficiente para dar liga. Enrole e leve à geladeira por 30 minutos. Rende 400 g.
Para a patê sucrée adicione I colher (sopa) de açúcar refinado com o sal.

O TRUQUE DO *CHEF*

O TRUQUE DO *CHEF*

MISTURADOR DE MASSA

A massa podre inglesa é um pouco diferente da patê brisée francesa. É feita tradicionalmente com quantidades iguais de manteiga e banha para o dobro de farinha. Um utensílio especial chamado misturador de massa, com finos arcos de aço presos a um cabo, é bom para desmanchar a banha e ao mesmo tempo oxigenar a massa.

## COMO FAZER PATÊ BRISÉE

*A* patê brisée *para pratos salgados e a* patê sucrée *para sobremesas usam técnicas idênticas. Para melhor resultado, use utensílios e ingredientes em temperatura ambiente e manipule a massa o menos possível. Uma vez enrolada numa bola, ponha a massa na geladeira por 30 minutos para descansar — evita o encolhimento enquanto assa.*

1 Peneire a farinha numa vasilha funda. Isso oxigena a massa e faz com que o acabamento fique mais crocante e leve. Misture com sal.

2 Desmanche a manteiga com os dedos e misture até ficar uniforme e esfarelado.

3 Balance a vasilha para garantir que toda a manteiga seja incorporada e abra um buraco no meio.

4 Bata ligeiramente o ovo à parte e despeje no meio.

5 Trabalhe a mistura com um misturador de massa, adicionando água se necessário, cerca de 1 colher (sopa) por vez, até a massa começar a ligar.

6 Junte a massa com a mão, ponha numa superfície plana e faça uma bola. Não trabalhe demais a massa para não endurecê-la.

## COMO FORRAR A FÔRMA DE MASSA

*Para evitar que a massa assada encolha, não a estique ao forrar a assadeira; além disso, deixe a massa na geladeira por, pelo menos, 30 minutos.*

1 Abra a massa 5 cm maior que a assadeira e enrole-a no rolo. Abra-a devagar sobre a assadeira.

2 Use uma bolinha de massa para pressionar a massa no fundo e nas laterais da assadeira.

3 Passe o rolo sobre a borda da assadeira, apertando com firmeza para cortar o excesso de massa.

## COMO ASSAR O FUNDO SEM RECHEIO

*A base das tortas,* quiches *e barquinhas precisam estar bem assadas se o recheio não for cozido, ou parcialmente assadas se o recheio cozinhar muito rápido. A técnica de assar um fundo vazio é chamada* baking blind, *em inglês.*

1 Espete a massa para deixar o ar sair enquanto assa. Forre com papel-vegetal, encha com feijões para assar e asse a 180°C, de 15 a 20 minutos.

2 Quando a massa endurecer e a borda dourar, tire o papel e os feijões e asse mais 5 minutos ou até corar levemente. Deixe esfriar numa grade de metal.

## FEIJÕES PARA ASSAR

A massa assada sem recheio precisa ficar no lugar presa de alguma maneira, para não levantar e formar bolhas. Ponha um pedaço de papel-manteiga na base, um pouco maior do que a assadeira. Encha com uma camada uniforme de feijões para assar, que são feitos de porcelana ou de metal; pode-se também usar grãos de feijão ou arroz crus; e todos podem ser usados mais de uma vez.

## COMO FAZER BARQUINHAS

*Quando for assar bases pequenas de massa sem recheio, é mais fácil pressioná-las com outra fôrma por cima do que forrar cada uma com papel-vegetal e feijões para assar.*

1 Forre a forminha com a massa; corte. Ponha outra forminha em cima e aperte com cuidado. Asse a 180°C, por 10 minutos. Tire a fôrma de cima e asse mais 5 minutos até dourar.

2 Desenforme e deixe esfriar sobre uma grade de metal. Encha com *creme patissière* (ver p. 276), recheie com frutas frescas e pincele com calda de fruta (ver p. 319).

### FUNIS DE TORTA

O funil ajuda a firmar a torta e deixa o vapor sair. Use um funil decorativo de cerâmica, ou faça um com papel-alumínio.

## COMO FAZER TORTA SIMPLES

*As doces e deliciosas tortas são, em geral, cobertas com uma simples camada de massa. Para que a massa fique presa e não ceda sobre o recheio durante o cozimento, faça um anel duplo de massa ao redor da borda. Vara dar mais estabilidade, coloque um funil para torta (ver à esquerda) no meio do recheio para sustentar a massa.*

1 Abra a massa de 2,5 a 5 cm maior do que a fôrma. Vire a fôrma em cima da massa. Corte em volta e faça mais um anel de 2 cm de largura.

2 Espalhe o recheio frio ao redor do funil. Umedeça a borda do prato com um pincel molhado em água e cole o anel de massa. Pincele com água.

3 Enrole a tampa num rolo de massa e desenrole com cuidado sobre o prato. Aperte o colar. Recorte o excesso passando a faca ao redor do prato.

4 Aperte levemente a borda com os dedos e passe o lado cego da faca em toda a volta para formar sulcos.

5 Aperte a borda com o polegar e pressione a lâmina da faca enfarinhada 1 cm. Abra um buraco sobre o funil e pincele a tampa com mistura de gema e água (ver p. 31).

## COMO FAZER TORTA DUPLA

*As tortas feitas em travessas rasas ou pratos para tortas são em geral assadas com duas camadas de massa — uma por baixo e outra por cima do recheio. Para evitar que a massa de baixo fique encharcada, pincele com um pouco de clara batida antes de rechear e use frutas firmes que não soltem muito suco, como o ruibarbo usado aqui.*

1 Abra metade da massa e forre o prato. Com a parte de trás da mão, pressione a massa contra o prato, com cuidado para não esticá-la. Recorte o excesso.

2 Distribua o recheio frio com colher. Abra o resto da massa um pouco maior que o prato e enrole-a no rolo. Umedeça a borda e desenrole a massa sobre o recheio. Recorte o excesso e aperte a borda. Faça saídas de vapor na tampa, em seguida dê brilho (ver p. 31).

## BORDAS DECORATIVAS

*Tortas doces e salgadas ficam mais bonitas com a borda formatada ou decorada com as sobras ou uma folha de massa. As decorações podem ser colocadas em volta da borda ou aplicadas sobre a tampa. Passe farinha nos dedos para facilitar a manipulação e aplique uma mistura de gema e água {ver p. 31).*

PREGAS
Com o dedo indicador e o polegar na parte interna da massa e os mesmos dedos da outra mão do lado externo, aperte a massa formando pregas bem marcadas.

FOLHAS
Recorte as folhas das sobras. Risque os veios com a ponta da faca. Umedeça a borda e pressione as folhas, sobrepondo-as ligeiramente.

TRANÇAS
Corte três tiras de massa com 1 cm de largura e cerca de 5 cm a mais que a circunferência do prato. Trance as tiras. Pincele água em volta da borda e cole a trança. Pressione levemente para colar e junte as pontas.

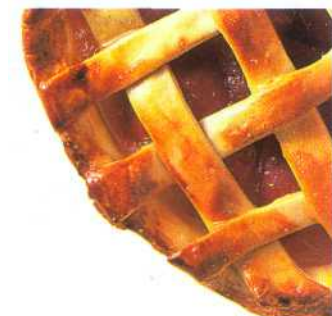
TRELIÇA
Corte tiras de 1,5 cm de largura. Disponha as tiras sobre a torta a cada 2 cm. Erga as tiras alternadamente, a 2 cm da borda, e cruze uma tira sobre as outras. Inverta as tiras que vão por cima ou por baixo. Repita a cada 2 cm.

ROSINHA
Faça cones de massa de 2 cm. Corte 5 rodelas de 3 cm para fazer as pétalas. Achate com os dedos parte de cada pétala. Enrole a parte achatada ao redor do cone; aperte para prender. Repita, trabalhando em volta do cone e sobrepondo as pétalas.

## TARTE TATIN

*Esta clássica sobremesa francesa é assada com a tampa e servida de cabeça para baixo.*

**1** Abra a massa um pouco maior que a da fôrma. Cubra a fôrma e corte o excesso. Aperte as bordas. Asse a 230°C por 20 minutos.

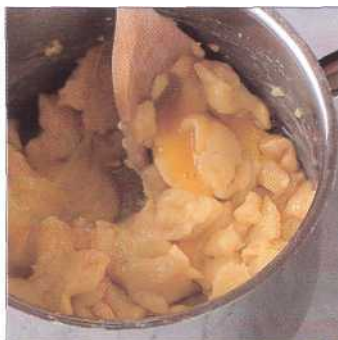
**2** Deixe descansar por 10 minutos, ponha a travessa sobre a fôrma e vire. Tire a fôrma com cuidado.

# CHOUX

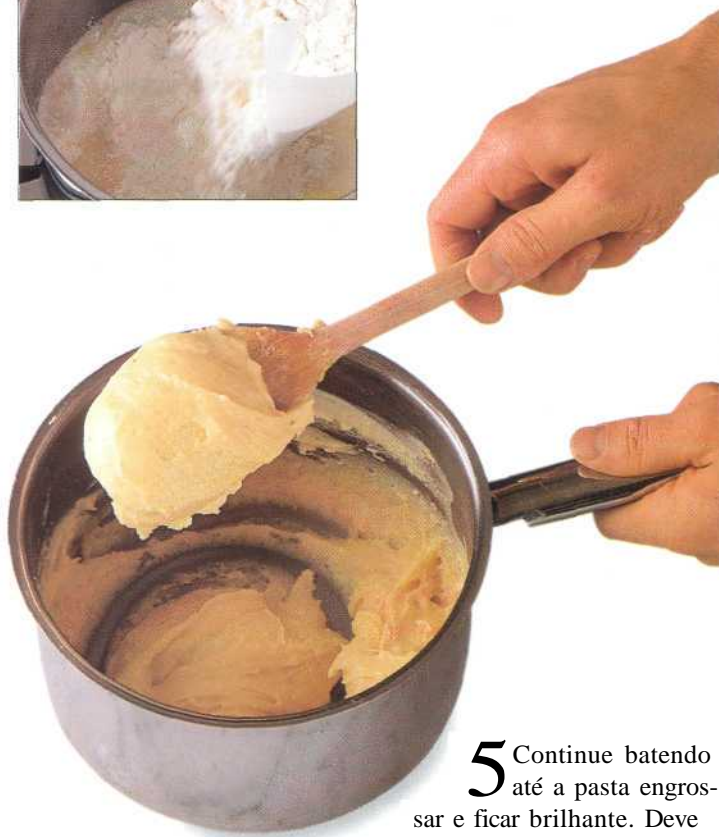
Para criar as crocantes e etéreas bases de bombas e *éclairs,* sobremesas deslumbrantes como o *croquembouche* (ver p. 300) e inúmeros saborosos *hors d'oeuvres, a patê a choux,* uma massa que é cozida duas vezes, é diferente de todas as outras.

## PASTA CHoux

*A técnica básica é cozinhar a pasta até começar a inflar e então juntar os ovos lentamente, fora do fogo, batendo para incorporar o máximo possível de ar. A pasta deve estar quente suficiente para cozinhar um pouco os ovos, mas sem endurecer a mistura. Esta quantidade de pasta fará 40 bombinhas (ver abaixo) ou 30* éclairs *(ver p. 299).*

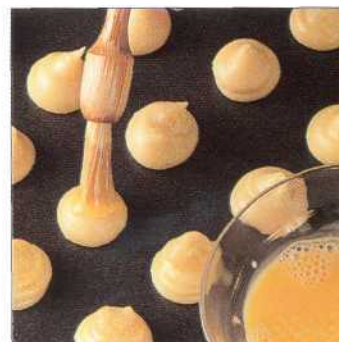
1 Misture 100 g de manteiga sem sal e 250 ml de água e deixe levantar fervura; tire a panela do fogo.

2 Junte 150 g de farinha peneirada com 1 colher (chá) de sal e outra de açúcar, e bata.

3 Quando a massa estiver lisa, volte a ferver até secar, formar uma bola e soltar do fundo da panela.

4 Acrescente aos poucos 4 ovos batidos, fora do fogo para não cozinhar, batendo sempre.

5 Continue batendo até a pasta engrossar e ficar brilhante. Deve cair quando se bater a colher.

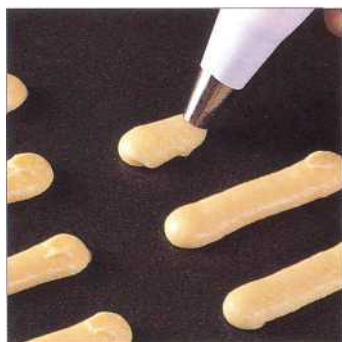
## BOMBAS DE *CHOUX*

*Estas bolinhas de pasta* choux *são feitas com saco de confeitar, assadas e esfriadas, cortadas ao meio e recheadas, ou furadas no meio e recheadas com saco de confeitar (ver box na p. 299). Antes de assar, unte levemente a assadeira com manteiga e leve à geladeira para as bombas não escorregarem. Asse a 200"C até dourar, por 20 minutos.*

1 Esprema montinhos de massa na assadeira com o bico chato de 1 cm, bem espaçados.

2 Pincele de leve cada um com mistura de gema e água (ver p. 31).

3 Achate ligeiramente as bolinhas com garfo molhado na mistura, arredondando-as.

*ÉCLAIRS*

*Faça, com o saco de confeitar, uma tira de 8 cm de pasta* choux *para os* éclairs. *Use o bico chato de 1 cm e deixe-os bem espaçados numa assadeira gelada e levemente untada com manteiga. Asse a 200°C de 20 a 25 minutos, até dourar e esfrie-os numa grade de metal. Aqui, os* éclairs *são recheados com* creme pâtissière *(ver p. 276) e cobertos com* fondant.

1 Esprema a *choux* aplicando pressão constante para os *éclairs* saírem uniformes.

2 Pincele-os com a mistura de gema e água (ver p. 31) e risque com o garfo passado nessa mistura.

3 Deixe os *éclairs* esfriarem na grade. Perfure os lados com a ponta de uma faquinha.

4 Ponha o recheio em um dos lados com um bico de 5 mm. Pare quando o recheio sair do outro lado.

5 Mergulhe em *fondant* afinado (ver p. 338) ou em *couverture* preparado (ver p. 283); tire o excesso.

O TRUQUE DO CHEF

## *CHOUX* FRITOS

*Dentre as massas fritas estão os churros mexicanos, os* beignets *de New Orleans, e os* cenci *italianos. Feitos da mesma maneira, a pasta* choux *dá resultados similares. Sirva polvilhada com açúcar de confeiteiro, ou açúcar e canela.*

Aqueça 7,5 cm de óleo a 19O°C. Encha com pasta *choux* em um asaco de confeitar com o bico chato de 1,5 cm. Segure o saco sobre óleo quente e esprema uma porção da pasta de uns 3 cm de comprimento. Corte a pasta rente ao bico com uma faca de cozinha. Frite de 3 a 5 minutos até inflar e dourar. Tire com escumadeira e seque em papel-toalha. Sirva quente.

## COMO SERVIR BOMBINHAS DE *CHOUX*

- Recheie a bomba de *choux* com creme *chantilly* e fatias de frutas frescas. Passe glacê de açúcar em cima.
- Ponha lascas de amêndoas numa assadeira untada com manteiga. Faça o caramelo (ver p. 281). Mergulhe a parte de cima da bomba no caramelo e em seguida coloque a bomba com o lado caramelado sobre a amêndoa. Deixe endurecer.
- Faça *profiteroles* de chocolate recheando as bombinhas com sorvete ou creme *chantilly,* e cubra com calda quente de chocolate ou *couverture* derretido.
- Recheie as bombas com creme *mousseline* e use para fazer *croquembouche* (ver p. 300).
- Desenhe figuras com saco de confeitar sobre o *fondant* e do glacê de chocolate preparado. Use chocolate derretido ou glacê no saco de confeitar de papel.

# Croquembouche

*Tradicionalmente preparado para casamentos na França, esta montagem espetacular consiste em bombinhas de* choux *enfileiradas, recheadas com* creme pâtissière *enriquecido e enfeitadas com caramelo. O* croquembouche *é montado de uma vez mas cada elemento é preparado à parte.*

RENDE 20 PORÇÕES

*2 kg de* nougatines *(ver p. 281)*

*Açúcar granulado, para decorar*

GLACÊ REAL

*250 g de açúcar refinado*

*1 clara*

*1 colher (sopa) de suco de limão*

BOMBINHAS DE *CHOUX*

*500 ml de água*

*200 g de manteiga sem sal*

*10 g de sal*

*15 g de açúcar refinado*

*300 g de farinha de trigo*

*8 a 9 ovos*

MISTURA DE OVO

*1 ovo e 1 gema*

*1 pitada de sal*

CREME *MOUSSELINE*

*12 gemas*

*300 g de açúcar refinado*

*100 g de farinha de trigo*

*100 g de fubá*

*1,5 l de leite posto de infusão com 1 vagem de baunilha (ver p. 331)*

*200 g de manteiga com sal*

*200 g de manteiga sem sal amolecida*

*900 ml de licor de sua escolha*

CARAMELO

*1 kg de açúcar refinado*

*200 ml de água*

*300 g de glicose*

Faça a *nougatine* e abra numa camada bem fina (ver passo 1, p. 281). Usando um cartão de bolo de 30 cm como guia, corte um disco grande de *nougatine* (será a base); reserve-o. Com um cortador de metal de 10 cm, corte mais dois discos de *nougatine* e 3 luas crescentes para o acabamento.

Faça o glacê real (ver p. 318); esprema com saco de confeitar ao redor da borda do disco reservado (ver box abaixo) e nas bordas dos discos menores.

Faça 100 bombinhas de *choux* (ver p. 298), e pincele com a mistura de ovo antes de assar. Deixe esfriar.

Faça o creme *mousseline* da mesma maneira que o *creme pâtissière* (ver p. 276), adicionando no final e batendo, a manteiga e o licor, aos poucos; deixe esfriar. Com um bico de confeitar chato, esprema o creme nos orifícios de cada bombinha.

*Caramelo:* dissolva o açúcar na água e deixe levantar fervura. Retire a espuma e misture a glicose. Abaixe o fogo e cozinhe, balançando a panela ocasionalmente, até ficar amarelado. Mergulhe o fundo da panela em água gelada para esfriar um pouco.

Mergulhe a parte de cima das bombinhas no caramelo e ponha-as com o lado caramelado para baixo numa bandeja, para esfriar. Mergulhe algumas bombinhas no açúcar granulado.

Forre um cone grande com papel-alumínio e unte bem. Faça uma base com papel-alumínio para sustentar a primeira fileira.

Arranje as bombinhas na base: mergulhe os lados das bombinhas em caramelo para grudar uma na outra, e não no alumínio. Coloque a camada seguinte de bombinhas (ver abaixo). Faça as camadas; ponha as bombinhas passadas no açúcar ao acaso. Deixe endurecer.

Tire do molde (ver box, abaixo); fixe-o na base de *noukgatine* e decore em cima, grudando as formas com caramelo.

### *Como Montar o* Croquembouche

*O segredo do sucesso é trabalhar devagar e com cuidado. A montagem do* croquembouche *deve ser feita num lugar fresco, não menos de 4 a 6 horas antes de servir. Não deve ser posto na geladeira porque o caramelo ficará pegajoso.*

Com um biquinho estrela, faça uma fileira de conchinhas de glacê real em toda a volta da base de *nougatine.*

Arranje as fileiras de bombinhas em volta do cone, grudando-as lado a lado e à fileira de baixo.

Delicadamente, levante o *croquembouche* do molde e, com muito cuidado, retire o cone e a base de alumínio.

# COMO USAR *FILO* & *STRUDEL*

Estas duas massas parecem irresistíveis camadas finas como papel. Para fazê-las é preciso rapidez e prática — por isso a *filo* é normalmente comprada pronta. Os métodos a seguir mostram como usar as *filos* prontas e dão instruções passo a passo de um *strudel* feito em casa.

## EM CAMADAS

*No Oriente Médio, a massa* filo *é, em geral, assada em camadas com saborosos recheios. A técnica é fácil, desde que você mantenha a* filo *coberta com pano úmido, pois seca com rapidez. Aqui mostramos uma* blakava *feita com 450 g de* filo, *100 g de manteiga derretida e recheio de nozes picadas, açúcar e canela. Asse a 170°C por 1 e 'A hora. Cubra com mel enquanto quente.*

1 Ponha metade das folhas em camadas numa travessa untada, pincelando manteiga em cada uma. Ponha o recheio; continue as camadas.

2 Para que o resultado final fique bom, a última camada de *filo* deve ser totalmente coberta com manteiga antes de assar.

3 Antes de assar, corte as camadas de cima em losangos, com uma faca afiada, para facilitar na hora de servir.

## DANDO FORMAS À *FILO*

*A* filo, *é perfeita para ser dobrada sobre recheios, doces ou salgados. Como acima, mantenha a* filo *coberta com pano úmido para não secar. Pincele com manteiga derretida depois de dar forma e asse a 180°C por cerca de 30 minutos.*

CIGARRO

Pincele uma tira larga de *filo* de 8 cm com manteiga derretida. Ponha 1 colher (chá) de recheio no meio de uma das pontas. Dobre os lados no comprimento. Enrole o cigarro.

TRIÂNGULO

Pincele uma tira larga de *filo* de 8 cm com manteiga. Ponha 1 colher (chá) de recheio num canto de uma das pontas. Dobre a do lado na diagonal sobre o recheio, em triângulo. Dobre até terminar a tira.

BOLSA

Pincele uma tira larga de *filo* de 8 cm com manteiga derretida. Ponha 1 colher (chá) de recheio no meio e junte as pontas sobre o recheio. Torça delicadamente acima do recheio para selar, sem rasgar a massa.

## COMO FAZER *STRUDEL*

*Trabalhar muito bem a massa desenvolve o glúten; deixá-la descansar o tempo suficiente facilita para abrir. Trabalhe rápido quando esticar a massa, para que ela não seque. Uma receita simples de* strudel *de maçã é dada à direita, utilizando estas técnicas.*

1 Junte o óleo e a água na abertura da farinha. Misture rápido formando uma bola.

2 Amasse numa superfície enfarinhada; levante-a e jogue-a até ficar macia.

3 Depois que a massa descansou, comece a abri-la numa superfície enfarinhada.

4 Trabalhando a folha de massa enfarinhada, comece a esticá-la. Use as costas enfarinhadas da mão e estique do centro para fora até obter um retângulo tão fino que as mãos apareçam do outro lado.

5 Espalhe o recheio sobre a massa. Enrole pelo lado mais longo, usando a folha de massa para ajudar.

6 Erga com muito cuidado o *strudel* enrolado e ponha com a junção virada para baixo numa assadeira untada. Molde uma ferradura curvando as pontas do rolo para dentro. Pincele com manteiga derretida antes de assar. Sirva o *strudel* quente ou frio, polvilhado com açúcar refinado e cortado em grossas fatias horizontais. Creme *chantilly* gelado (ver p. 292) é um ótimo acompanhamento.

O TRUQUE DO *CHEF*

### DEIXANDO A MASSA DESCANSAR

Quando descansar a massa, coloque-a numa vasilha forrada com uma toalha úmida.

### *STRUDEL* DE MAÇÃ

*300 g* de *farinha de trigo*
*I colher (chá)* de *sal*
*40 ml* de *óleo vegetal*
*200 ml* de *água quente*
*500* g de maçãs cozidas, sem *casca, semente e miolo*
*Cerca* de *150 g de manteiga derretida*
*150 de açúcar demerara*
*100 g* de *uva passa*
*100 g* de nozes *tostadas* e *picadas*
*I colher (chá) de canela*
*50 g* de *migalhas de bolo ou pão fresco esmígalhado*

Peneire a farinha e o sal; junte o óleo e a água, faça uma bola de massa. Amasse de 5 a 7 minutos até ficar lisa. Cubra; deixe descansar por umas 2 horas. Refogue as maçãs em metade da manteiga. Junte o resto dos ingredientes e deixe esfriar. Abra a massa com rolo, cubra com pano úmido e deixe descansar por 15 minutos. Transfira a massa aberta para uma superfície plana e estique um retângulo grande; pincele com manteiga. Espalhe o recheio a 3 cm das bordas. Enrole e ponha na assadeira. Pincele com manteiga. Asse a 19O°C de 30 a 40 minutos. Rende de 8 a 10 porções.

# MASSA FOLHADA

Existem três estágios principais no preparo desta massa de manteiga leve e folhada, usada para tortas doces e salgadas, *bouchées* e *feuilletés.* São eles: criar a *détrempe* ou base, adicionar a manteiga e depois abrir, dobrando e virando a massa. Para melhores resultados, mantenha a massa gelada.

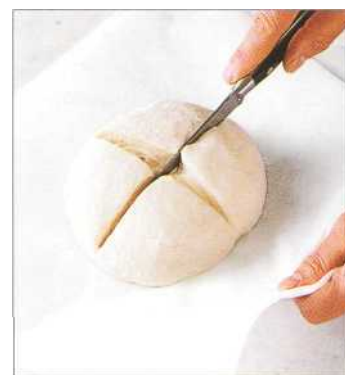
*500 g de farinha de trigo*
*250 ml de água fria*
*75* g de *manteiga derretida* sem *sal*
*2 colheres (chá)* de *sal*
*300 g de manteiga sem sal*

Faça a massa com farinha, água, manteiga derretida e sal. Amoleça ligeiramente a manteiga e faça um quadrado de 2 cm de espessura. Achate a massa numa superfície fria e levemente enfarinhada, Junte a manteiga e faça uma bola. Abra, dobre e vire a massa seis vezes, levando à geladeira por 30 minutos a cada segunda virada. Rende 1,25 kg.

## COMO FAZER A *DÉTREMPE*

*O primeiro estágio da massa* ('détrempe, *em francês) é trabalhar a farinha, o sal, a água e a manteiga derretida ao mesmo tempo, até o ponto de formar a bola. Ela é então enrolada e levada à geladeira.*

1 Peneire a farinha numa superfície fria e faça um buraco no meio. Adicione água, manteiga derretida e sal. Misture com os dedos.

2 Usando um misturador, trabalhe a massa de farinha e manteiga até formar pedaços. Junte mais água se a massa estiver seca.

3 Faça uma bola. Corte um "X" em cima para evitar que encolha. Embrulhe-a em papel-vegetal enfarinhado; leve à geladeira por 30 minutos.

## ACRESCENTAR A MANTEIGA

*Antes de acrescentar a manteiga à massa, abra um quadrado de 2 cm de espessura sobre uma folha de papel-vegetal ou filme adesivo, usando um rolo de madeira.*

1 Numa superfície fria e levemente enfarinhada, deite a *détrempe* e abra-a em forma de cruz, deixando um montinho no meio.

2 Ponha o quadrado de manteiga no meio da cruz. Dobre por cima cada lado da cruz, puxando levemente a massa para cobrir a manteiga.

3 Polvilhe um pouco de farinha sobre a superfície e passe o rolo sobre a massa para selar as pontas. Abra um retângulo.

## ENROLAR E DOBRAR A MASSA

*Aqui, a massa é aberta e dobrada como uma carta. É importante manter os lados retos e uniformes. Abra a massa a partir de você para fora com movimentos firmes e uniformes.*

1 Abra um retângulo de 20 x 45 cm. Dobre um terço do lado maior para cima, em direção ao meio.

2 Dobre a massa que sobrou em sua direção. Retire com pincel todo o excesso de farinha.

3 A massa ficará quadrada, dobrada em três camadas e os lados alinhados. Agora vire do outro lado.

## VIRAR A MASSA

*E preciso abrir, virar e dobrar a massa seis vezes para ficar fofa e separada em camadas. Deixe uma marca na massa a cada "segunda virada" antes de pôr na geladeira.*

1 Dobre um quarto do quadrado para que os lados expostos fiquem a sua direita, como se fosse um livro. Delicadamente, aperte a massa para selar.

2 Abra com o rolo um retângulo de 20 x 45 cm. Dobre novamente em três partes; sele os lados. Leve à geladeira por 30 minutos. Abra novamente, dobre e vire mais duas vezes.

MARCAR A MASSA
Use os dedos para marcar quantas vezes você virou.

### DICAS RÁPIDAS PARA A MASSA FOLHADA

Para obter melhores resultados, sempre trabalhe a massa num ambiente fresco e em superfície de mármore.

- Sempre que possível, faça a massa folhada um dia antes de usar Esse repouso adicional vai facilitar o trabalho final antes de assar.
- A massa perfeita depende da proporção certa de ingredientes. Alguns *chefs* pesam a *détempre* depois de misturada e incorporam exatamente a metade do peso em manteiga.
- Depois que a manteiga for embrulhada na *détempre,* leve à geladeira por mais 30 minutos para atingirem a mesma temperatura (isso dará uma mistura mais uniforme).
- Para garantir um crescimento por igual, o resfriamento uniforme é essencial após cada "segunda virada", e a massa deve ser riscada antes de assar — isso fará com que as camadas cresçam uniformemente.
- Como garantia a mais, leve a massa à geladeira pela última vez por 30 minutos, depois de cortar na forma desejada.
- Use um termômetro de forno para garantir que a massa asse na temperatura adequada. Se o forno estiver muito frio, a manteiga vai derreter e a massa não crescerá adequadamente.

# CORTAR A MASSA FOLHADA

Na clássica cozinha francesa, a massa folhada (ver p. 304-305) é cortada em retângulos, rodelas e losangos, e desenhada para dar acabamentos bonitos e leves, e invólucros dourados para recheios doces e salgados.

## BOUCHÉES

*Estes pequeninos recipientes são assim chamados por causa de seu tamanho* — bouchée *significa bocado, em francês. Asse em chapas umedecidas a 220°C, de 20 a 25 minutos. Para garantir que cresçam uniformes, ponha os cortadores de metal em cada um dos cantos da massa e cubra com outra folha de massa. Essa massa de cima evitará que as* bouchées *caiam.*

1 Abra duas folhas de massa com 3 mm de espessura. Ponha uma sobre a outra; pincele com mistura de gema e água (ver p. 31).

2 Resfrie ou congele a massa. Corte as duas folhas com o cortador de massa serrilhado.

3 Corte e tire os centros da camada de cima com um cortador de 3,5 cm, untado.

## TRANCHE

*A palavra francesa que significa fatia dá nome a este recipiente de massa leve usado na clássica cozinha francesa para servir* crème pâtissière *e frutas frescas carameladas, além de outros recheios. Pincele com mistura de gema e água (ver p. 31) e ponha numa assadeira umedecida antes de assar a 220°C de 8 a 10 minutos, depois a 190°C de 12 a 15 minutos. Esfrie em grade de metal antes de servir.*

1 Corte um retângulo de 14 x 30 cm com 3 mm de espessura. Corte as bordas bem retas. Corte duas tiras de 1 cm do comprimento.

2 Pincele os lados do comprimento com mistura de gema e água (ver p. 31). Coloque as tiras a 2 mm das bordas. Faça losangos com o lado cego da lâmina.

## COMO FAZER *FEUILLETÉS*

*Estas massas em forma de losango são excelentes recipientes para recheios cremosos e frutas frescas. Asse em assadeira umedecida a 220°C de 8 a 12 minutos, depois a 190°C de 12 a 15 minutos. Esfrie na grade antes de servir.*

1 Abra a massa com 3 mm de espessura. Corte quadrados de 13 cm. Dobre cada um na diagonal para formar um triângulo.

2 Deixando 1 cm na ponta, corte no lado dobrado, uma borda de 1 cm. Deixe 1 cm sem cortar para que as tiras não se soltem.

3 Abra o triângulo e pincele as bordas com mistura de gema e água (ver p. 31). Erga as tiras e passe uma por baixo da outra. Puxe-as sobre a base em direção aos ângulos opostos, em seguida prenda as pontas das tiras nos cantos com a mistura de gema e água.

# BOLOS & BISCOITOS

# FAZENDO BOLOS

Um bolo bem assado exige mais do que uma boa receita e habilidade. É essencial usar a fôrma certa e prepará-lo corretamente. Também é fundamental saber quando o bolo está bem assado.

### OS MELHORES INGREDIENTES

**Ovos:** Use ovos frescos e médios. Tire da geladeira pelo menos I hora antes: em temperatura ambiente os ovos incorporam mais ar e ficam mais leves do que os ovos gelados.

**GORDURA:** Use manteiga sem sal, a menos que a receita peça com sal. Para bolos cremosos feitos pelo método tudo-em-um (ver p. 310), use margarina.

**FARINHA:** A maioria das receitas pede farinha de trigo e mais um agente de crescimento como fermento em pó ou bicarbonato. As farinhas que já têm seu próprio agente de crescimento só devem ser usadas em receitas específicas.

**AÇÚCAR:** A maioria das receitas pede açúcares finos como o refinado ou o mascavo claro, ambos bem solúveis. O açúcar granulado é menos usado, exceto para alguns tipos de bolo.

## UNTAR E POLVILHAR

*Para os bolos cremosos simples, como o sanduíche Victoria, os pãezinhos para chá e os bolos de fruta, basta untar e polvilhar para evitar que a massa grude na fôrma enquanto assa e o bolo desenforme com facilidade. Use manteiga sem sal derretida, a menos que a receita peça com sal.*

1 Pincele uma camada fina e uniforme de manteiga derretida no fundo, nos cantos e nas paredes da fôrma de bolo.

2 Polvilhe com farinha de trigo e rode a fôrma para cobrir por igual. Vire de cabeça para baixo para remover o excesso.

## FORRAR A FÔRMA

*Para alguns bolos, especialmente os pão-de-ló cuja massa tem a tendência de grudar, ajuda pôr um forro de papel na fôrma. Para bolos como* sachertorte *(ver p. 319), para o qual é importante ter a borda limpa para uma boa apresentação, o forro é crucial. Papel antiaderente dá os melhores resultados. Use a mesma técnica para bolos quadrados, redondos ou rocamboles.*

1 Ponha a fôrma sobre uma folha de papel-vegetal; risque ao redor da base com lápis e corte o molde.

2 Unte o interior da fôrma (ver passo 1, acima) e ponha o papel-vegetal no fundo.

## DUPLA FORRAÇÃO

*Alguns bolos de frutas têm tempo muito longo de cozimento e, para protegê-los do calor do forno, use um forro duplo. Isso evita que as frutas se queimem e a crosta asse demais. Depois de forrar duplamente, ponha um forro de base (ver em cima) no fundo da assadeira. Para uma proteção a mais, embrulhe o lado da fôrma em papel de jornal e prenda.*

1 Dobre o papel-vegetal ao meio no comprimento. Enrole-o na fôrma e corte 2 cm a mais da medida.

2 Faça piques diagonais de 2 cm ao longo da tira, a cada 3 cm. Prenda o papel dentro da fôrma, com os piques seguindo a linha da base.

3 Dobre outra folha de papel-vegetal ao meio, no comprimento. Enrole em volta da fôrma e prenda com fita adesiva.

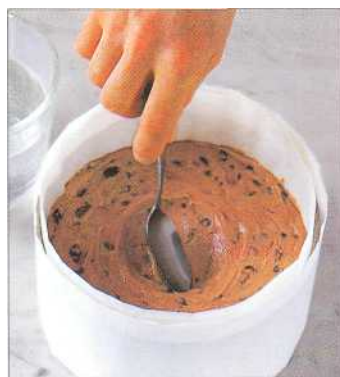
## COMO FORRAR FÔRMAS DE PÃO

*Use o método mostrado aqui para forrar as fôrmas retangulares de pão, fundas ou rasas. Os ângulos cortados do papel sobrepõem-se na fôrma, por isso use papel-manteiga, que é mais fino que o vegetal, para diminuir o volume. Corte o papel com o dobro do tamanho da fôrma e centralize a fôrma sobre ele com os lados maiores paralelos.*

1 Ponha a fôrma no centro do papel-manteiga. Faça cortes diagonais nos cantos até encostar nos ângulos da fôrma.

2 Ponha o papel dentro da fôrma e sobreponha os cantos. Pressione por dentro e dos lados da fôrma.

## ADICIONANDO MANTEIGA ANTES

*As massas levemente batidas, como as de bolos cremosos e pães-de-ló, devem ser despejadas ou postas em colheradas dentro da fôrma, a 2/3 da borda. As massas mais densas e pesadas, como as dos bolos de frutas, devem ser postas em colheradas até 3/4 da borda. Uma vez na fôrma, alise a superfície para o bolo crescer por igual.*

MASSA DE BOLO DE FRUTA
Para evitar que o bolo fique murcho e rache, faça uma cavidade no centro com as costas de uma colher.

MASSA DE PÃO-DE-LÓ
Faça movimentos circulares com as costas de uma colher. A mistura se acomodará no cozimento.

## PARA VER SE O BOLO ESTÁ PRONTO

*O bolo deve estar dourado, crescido e um pouco recuado das paredes da fôrma. Há outros dois testes, dependendo do bolo que você estiver fazendo.*

PÃO-DE-LÓ
Aperte de leve o meio do bolo com a ponta do dedo; ele deve voltar ao lugar.

BOLO DE FRUTA
Enfie um palito de metal no meio do bolo; ele deve sair limpo.

## COMO DESENFORMAR E ESFRIAR

*Depois de assado, deixe o bolo na fôrma por um tempo antes de desenformar — os pães-de-ló precisam descansar por 5 minutos, os bolos de fruta, 30 minutos. Esfrie numa grade de metal para que o fundo do bolo não resseque e não cozinhe em seu próprio vapor.*

1 Passe uma faca entre o bolo e a assadeira, de uma vez só. Pequenos movimentos podem danificar a crosta.

2 Coloque a grade sobre o bolo. Segurando com uma toalha, vire o bolo de cabeça para baixo.

3 Retire com cuidado o papel da forração. Vire o bolo de novo e deixe esfriar.

# BOLOS BÁSICOS

A textura de um bolo depende tanto da proporção dos ingredientes (quantidades de gordura, açúcar, farinha e ovos) quanto do método de misturá-los. As técnicas aqui mostradas produzem três bolos de densidades e consistências diferentes, todos muito fáceis de fazer.

## O MÉTODO CREMOSO

*Usa-se esta técnica para incorporar o máximo possível de ar. Na mistura a mão, bata a manteiga e o açúcar juntos até ficarem quase brancos, acrescentando lentamente os ovos e depois a farinha aos poucos. Para o método tudo-em-um na batedeira, mostrado abaixo, usa-se margarina em tablete para tornar a massa mais leve e fermento em pó para crescer.*

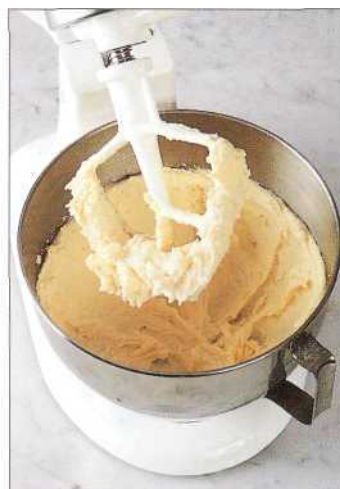
### A MÃO

1 Bata juntos a manteiga e o açúcar com colher de pau até a mistura ficar bem leve e fofa.

2 Junte os ovos aos poucos, batendo bem a cada adição. Se começar a talhar, junte 1-2 colheres (sopa) de farinha.

3 Adicione aos poucos a farinha com **colher de** metal. Faça movimentos em forma de oito para não deixar sair o ar.

### A MÁQUINA

1 Ponha os ingredientes na batedeira, usando margarina em tablete. Junte 1/2 colher (chá) de fermento.

2 Bata em velocidade média até a massa ficar Cremosa, macia e homogênea, 2-3 minutos.

### O TRUQUE DO CHEF

#### COMO FAZER A MASSA MAIS LEVE

Acrescente I ou 2 colheres (sopa) de água morna na batedeira, imediatamente antes de pôr a massa na assadeira.

### SANDUÍCHE VICTORIA

*225 g de farinha de trigo com fermento*
*Uma pitada de sal*
*225 g de manteiga amolecida*
*225 g de açúcar refinado*
*4 ovos*
*4 colheres (sopa) de geléia*

Unte e enfarinhe duas assadeiras redondas de 20 cm (ver p. 308). Peneire a farinha e o sal. Ponha a manteiga e o açúcar numa vasilha funda e bata para formar um creme. A parte, bata levemente os ovos e adicione-os aos poucos à mistura Cremosa. Junte aos poucos a farinha. Ponha a mistura nas fôrmas às colheradas e asse a 190°C por 25 minutos. Desenforme e esfrie na grade. Intercale os bolos com geléia e polvilhe por cima com açúcar refinado. Rende 6-8 porções.

### SABORES PARA O SANDUÍCHE VICTORIA

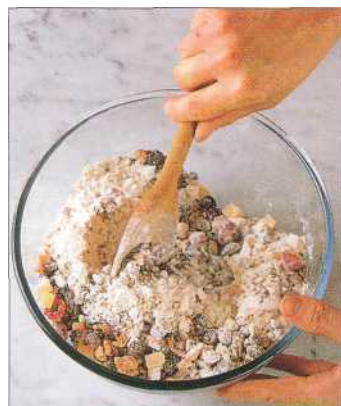
SABORES PARA O SANDUÍCHE VICTORIA

Todos os sabores que seguem podem ser adicionados à massa. Para os ingredientes secos, substitua um pouco da farinha; no caso dos líquidos, ponha gota a gota.

- Raspas de frutas cítricas.
- Cacau em pó.
- Café instantâneo dissolvido em pouca água.
- Essência de baunilha ou amêndoa.
- Essência de flor de laranjeira.
- Licores, como Cointreau.

## MISTURANDO MANTEIGA E FARINHA

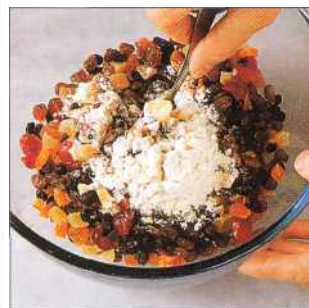
*A técnica aqui é esfregar a manteiga na farinha para distribuí-la por igual (pare quando a mistura ficar como migalhas de pão).*

1 Esfregue a manteiga na farinha com os dedos. Erga um pouco as mãos enquanto esfrega. O ar se incorporará à mistura.

2 Acrescente o açúcar e misture as frutas secas, mexendo os ingredientes até misturá-los por igual.

3 Depois de juntar os ovos e o leite, incorpore gradualmente a farinha que fica dos lados e misture bem.

### O TRUQUE DO CHEF

**EVITE QUE AS FRUTAS AFUNDEM**

*As frutas são pesadas e tendem a ficar no fundo da massa; esta técnica ajuda a resolver o problema.*

Misture as frutas com um pouco da medida de farinha antes de começar a fazer a massa. A farinha forma urna cobertura seca ao redor delas, que ajuda a suspendê-las dentro da mistura do bolo e evita que absorva muito líquido.

## BOLO DE FRUTAS

*450 g de farinha de trigo*
*I colher (chá) de especiarias variadas*
*I colher (chá)* de gengibre *ralado*
*I colher (chá) de bicarbonato*
*225 g de frutas secas* mistas
I 75 g de *manteiga amolecida*
*225 g de açúcar mascavo*
*I ovo batido*
*Cerca de 300 ml de leite*

Unte e forre uma assadeira redonda funda de 23 cm (ver p. 308); peneire a farinha, as especiarias trituradas e o bicarbonato. Tire 2 colheres (sopa) dessa mistura e ponha nas frutas (ver box ao lado).

Esfregue a manteiga com a farinha até formar migalhas. Misture o açúcar e as frutas.

Faça um buraco no meio, junte o ovo e o leite e misture até pingar da colher, adicione um pouco mais de leite se necessário. Ponha em colheradas na fôrma e alise a superfície. Asse a 17O°C por cerca de I hora e 40 minutos.

Desenforme e deixe esfriar sobre a grade. Rende 10-12 porções.

## O MÉTODO PARA DISSOLVER

*Esta é uma das técnicas mais simples de feitura de bolo: tendo como base uma mistura de manteiga, açúcar e melado para umedecer e o bicarbonato de sódio para deixar* o *bolo mais leve. Meça bem o melado — demais deixará o bolo pesado. O bicarbonato de sódio começa a agir tão logo os ingredientes são misturados, por isso trabalhe rapidamente.*

1 Misture a manteiga, o açúcar e o melado em fogo baixo com colher de pau até incorporar bem.

2 Despeje a mistura morna no ovo e no leite; misture bem. Comece a misturar a farinha.

3 Bata com colher de pau para a mistura ficar lisa e pingar da colher.

## BOLO DE GENGIBRE

*250* de *manteiga,* de *açúcar mascavo* e *de melado* escuro
375 g de *farinha de trigo*
*I colher (sopa) de gengibre moído*
*1 colher (chá) de especiarias* e *noz-moscada trituradas*
*2 colheres (chá) de bicarbonato*
*I ovo batido e 300 ml de leite*

Unte e forre uma fôrma quadrada de 23 cm (ver p. 308). Derreta a manteiga, o açúcar e o melado. Esfrie um pouco. Peneire os ingredientes secos numa vasilha, junte o ovo, o leite e adicione a mistura batendo bem. Despeje na fôrma e asse a 17O°C por cerca de I e 1/2 hora. Desenforme e deixe esfriar sobre agrade. Rende 10-12 porções.

# BOLOS BATIDOS

O pão-de-ló tem de longe a textura mais leve de todos os bolos. Seu volume depende do ar incorporado quando os ovos são batidos com açúcar, sobre o calor. Pode-se acrescentar manteiga para enriquecer.

## PÃO-DE-LÓ BÁSICO

*4 ovos*
*120 g* de *açúcar refinado*
*120 g de farinha de trigo* e *uma pitada* de *sal*

Unte, polvilhe e forre uma assadeira redonda de 20 cm (ver p. 308). Bata os ovos e o açúcar numa tigela refratária sobre a panela de água quente até engrossar Tire a vasilha da panela e continue batendo longe do calor até esfriar Peneire e misture aos poucos a farinha. Despeje na fôrma e asse a 17O°C por cerca de 25 minutos. Desenforme, tire o papel e deixe o bolo esfriar numa grade de metal. Rende 6-8 porções.

## COMO SERVIR O PÃO-DE-LÓ

O pão-de-ló pode ser recheado com creme de leite batido e geléia, polvilhado com açúcar refinado ou de confeiteiro, ou ser decorado. Experimente uma das idéias:

- Recheado com musse de framboesa e framboesas inteiras (ver o rocambole da p. 313).
- Embebido em calda de açúcar e licor, recheado e coberto com creme de leite batido e purê de fruta (ver p. 315).
- Recheado e decorado com *chantilly* e frutas frescas (ver p. 321).

## COMO FAZER PÃO-DE-LÓ

*Os* chefs *usam um batedor grande para incorporar o máximo possível de ar. Mas você pode usar a batedeira manual elétrica. Para acelerar o processo de engrossamento, coloque a vasilha sobre água quente mas não a deixe encostar na água ou cozinhará.*

**1** Ponha os ovos numa vasilha refratária funda, bata vigorosamente por alguns segundos para quebrar os ovos e comece a misturar o açúcar.

**2** Ponha a vasilha sobre uma panela de água quente e bata até a mistura engrossar o suficiente para formar a figura de um oito na superfície quando se levanta o batedor.

**3** Retire a vasilha do calor e continue batendo até esfriar e ficar bem grossa, de 3 a 5 minutos.

**4** Junte a farinha em porções com a espátula de borracha. Misture a farinha em forma de 8 para não sair o ar.

**5** Despeje a massa devagar na fôrma preparada, distribuindo-a delicadamente com a espátula.

**6** Quando assado, o pão-de-ló fica dourado, crescido e firme, mas flexível ao toque.

## ENRIQUECENDO O PÃO-DE-LÓ

*Acrescente manteiga derretida à mistura básica para enriquecer a massa e torná-la mais umedecida. A manteiga deve estar totalmente fria ao ser adicionada, aos poucos à mistura, depois que foi misturada a farinha. Asse o bolo imediatamente depois de pôr a manteiga ou a massa murchará.*

1 Derreta 20 g de manteiga sem sal e deixe esfriar. Despeje devagar por cima da mistura batida.

2 Misture a manteiga delicadamente, cortando a mistura de um lado ao outro com a espátula para não tirar o ar, até incorporar por igual.

### QUAL O SIGNIFICADO?

O pão-de-ló é geralmente chamado de bolo genovês ou *génoíse,* em francês. Considerada uma das formas francesas mais clássicas de fazer bolos, origina-se, na verdade, de Gênova, norte da Itália, de onde vem seu nome. As receitas variam — algumas não levam gordura, outras são enriquecidas com manteiga derretida. Para os bolos recheados é melhor a mistura sem gordura, que é mais leve.

## ROCAMBOLE

*O pão-de-ló para o rocambole é assado em assadeira rasa retangular, e depois desenformado, esfriado e enrolado sobre um recheio. Siga a técnica da p. 312, usando 4 ovos, 125 g de açúcar e 75 g de farinha. Asse em fôrma de rocambole de 22 x 33 cm, a 190-200°C, de 4 a 5 minutos. Para os recheios, ver box na p. 312.*

1 Tire-o da assadeira com o papel-vegetal e ponha na grade para esfriar.

2 Vire o bolo no papel-vegetal polvilhado com açúcar. Tire o papel de cima.

3 Ponha o bolo, com o papel-vegetal numa toalha. Espalhe o recheio escolhido. Vire uma borda de 2 cm do bolo usando o papel-vegetal como guia. Isso facilita para enrolar.

4 Enrole com cuidado, usando o papel-vegetal para ajudar, veja box ao lado. Ponha o rocambole com a emenda para baixo e polvilhe com açúcar de confeiteiro ou refinado só antes de servir.

### O TRUQUE DO CHEF

*Esta técnica dos* chefs *para apertar o rocambole dá uma bela apresentação.*

Ponha a espátula por baixo do bolo entre o papel-vegetal. Puxe o papel para apertar o rocambole.

# BOLOS ESPECIAIS

Estes bolos contam com técnicas especiais, envolvendo os ingredientes e a forma como são feitos e montados. Outros acréscimos e sabores são conseguidos ao embeber as camadas e montá-las ao estilo dos *chefs.*

## BOLO DE ANJO

*12 claras (cerca de 350 ml)*
*I e ¹/2 colher (chá) de cremor de tártaro*
*280 g de açúcar refinado*
*85 g de farinha de trigo peneirada*
*25 g de fubá peneirado*
*I colher (chá) de baunilha*

Bata as claras até espumar, junte o cremor de tártaro e bata até endurecer Adicione o açúcar, uma colher por vez, batendo a cada adição, formando um merengue duro. Despeje aos poucos a farinha, o fubá e a baunilha. Ponha na fôrma de bolo de anjo sem untar ou numa fôrma de cone, e asse a 175°C de 40 a 50 minutos. Vire a fôrma e deixe o bolo esfriar dentro. Rende 10-12 porções.

## COMO FAZER BOLO DE ANJO

*Este famoso bolo americano é incomum por levar somente claras, e não as gemas, por isso são tão leves e etéreos. O cremor de tártaro é batido com as claras para endurecê-las e dar consistência de merengue, e o bolo é esfriado de cabeça para baixo na fôrma para não encolher e conservar a forma.*

1 Misture aos poucos a farinha junto com o fubá e a baunilha, com espátula, no merengue. Não misture muito para não sair o ar.

2 Despeje a massa na fôrma de bolo de anjo, sem untar. Nivele a superfície com espátula e asse imediatamente.

3 Depois de assado, vire a fôrma e apoie sobre os pés. Se a fôrma não tiver pé, vire sobre um funil ou gargalo de uma garrafa. Deixe esfriar totalmente para desenformar.

## *TORTA* DE CHOCOLATE

*225 g de manteiga sem sal, amolecida*
*150 g de açúcar mascavo claro*
*4 ovos separados*
*200 g de chocolate amargo gelado, ralado*
*200 g de avelã*
*25 g de amêndoa*
*50 de açúcar refinado*

Unte e forre uma fôrma de bolo redonda de 23 cm (ver p. 308). Bata a manteiga e o açúcar em creme; misture as gemas, junte o chocolate e as castanhas e bata bem para misturar. Bata as claras em neve à parte e misture o açúcar junte-a ao chocolate. Ponha na fôrma e asse a 150°C, por 50 minutos. Rende 10-12 porções.

## COMO FAZER *TORTA* DE CHOCOLATE

As *tortas austríacas não levam farinha e por isso são densas e encorpadas. A farinha é substituída por castanhas raladas bem fino para soltar um pouco do óleo e dar ao bolo uma crosta grossa. Chocolate de boa qualidade com alto teor de manteiga de cacau é essencial.*

1 Bata o chocolate e as castanhas ralados com os ingredientes cremosos até misturar bem.

2 Acrescente lentamente o merengue à mistura de castanhas, de 3 a 4 porções por vez, usando a espátula.

3 Aperte o centro do bolo; deve estar um pouco macio. A medida que esfria, o bolo endurece.

## CORTAR E EMBEBER

*O bolo em camadas precisa ter um bom acabamento. A técnica usada aqui garante camadas uniformes que se sobrepõem perfeitamente na montagem (ver à direita). Embeber as camadas em calda de açúcar e licor é a maneira profissional de umedecer e enriquecer o sabor.*

**1** Faça um pequeno entalhe na lateral do bolo com uma faquinha afiada.

**2** Corte duas ou três camadas com a faca de serra, como se estivesse serrando.

**3** Pincele as camadas com calda de açúcar fina (ver p. 281) e 2-3 colheres (sopa) de licor.

## RECHEAR E SOBREPOR

*Depois de cortar e embeber (ver à esquerda), as camadas podem ser recheadas ao seu gosto. Creme batido e purê de framboesa foi o usado aqui; para outros recheios, ver box da p. 312. Deixe a base do bolo por último pois sua superfície é mais plana.*

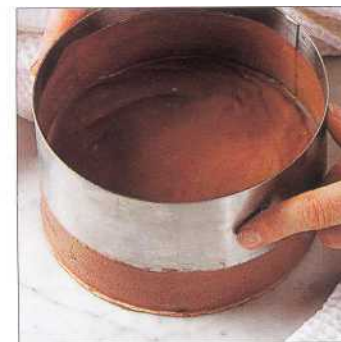
**1** Passe o recheio na camada. Ponha a outra e alinhe pelo entalhe; repita.

**2** Termine com a última camada, alinhando sempre pelo entalhe lateral.

**3** Espalhe o recheio por cima e pelos lados, usando uma espátula aquecida.

## BOLO DE MERENGUE

*Os* chefs *usam esta técnica de sobreposição para criar bolos com acabamento preciso. Aqui, os discos de merengue (ver p. 273) são sobrepostos com musse de chocolate do* gâteau des deux pierre *(ver p. 284), mas pode-se usar a técnica do pão-de-ló com recheio mostrada acima. Para a técnica de fazer os cigarros de chocolate, ver p. 291.*

**1** Ponha o disco de merengue sobre um cartão de bolo, dentro de um aro de metal. Cubra com uma camada de musse. Coloque outro disco e repita as camadas, terminando com a musse. Leve à geladeira para endurecer.

**2** Embrulhe uma toalha quente em volta do aro de metal, de 1 a 2 minutos. Retire-o com cuidado do bolo.

# CHEESECAKES

Assados ou não, com biscoito esmígalhado ou massa esfarelada, os populares *cheesecakes* são muito fáceis de fazer. O bolo pode ser leve e fofo, ou suntuoso e encorpado, dependendo do método e do tipo de queijo.

### *CHEESECAKE* DE FRAMBOESA

*250 g de biscoito esmagado*
*60 g de manteiga derretida*
*15 g de gelatina em pó*
*4 colheres (sopa) de água*
*125 ml de creme de leite integral*
*500 ml de purê de framboesa sem açúcar*
*125 g de de açúcar refinado*
*250 de queijo cremoso*

*Forre uma fôrma desmontável de 25 cm com o biscoito e a manteiga e leve à geladeira. Prepare a gelatina em água (ver p. 274). Bata o creme. Adicione o restante dos ingredientes, misture a gelatina e junte o creme aos poucos. Ponha na fôrma. Gele pelo menos por 4 horas, desenforme. Rende 6-8 porções.*

## COMO FAZER A BASE ESFARELADA

*A base de biscoito esfarelado ligado com manteiga derretida, em geral, é posta na geladeira para endurecer e usada em* cheesecake *gelado, como mostramos aqui, ou no* cheesecake *assado (ver p. 317). Se preferir, esmigalhe o biscoito no processador.*

1 Quebre os biscoitos em pedaços e ponha-os num saco plástico. Esmigalhe, batendo e amassando com o rolo.

2 Ponha as migalhas numa vasilha funda. Junte a manteiga derretida e mexa com uma colher até incorporar bem.

3 Pressione bem a mistura no fundo da assadeira com as costas da colher, alisando e espalhando numa camada uniforme.

## *CHEESECAKE* GELADO

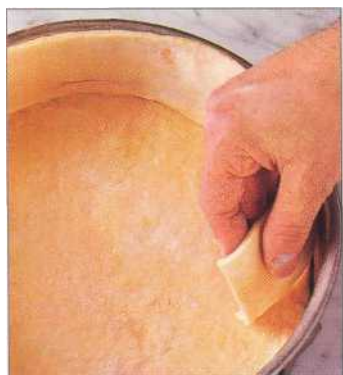
*Purê de fruta, queijo cremoso e creme de leite batido são misturados com gelatina para dar uma textura de musse, mas firme para fatiar. Este tipo de* cheesecake, *chamado de* cheesecake *de geladeira, é mais leve do que o assado. Uma receita simples com esta técnica foi dada acima.*

ADICIONANDO A GELATINA
Misture a gelatina dissolvida fria ao purê de framboesa e queijo até incorporar bem, com a espátula.

SOLTANDO O FECHO
Abra devagar o fecho lateral da assadeira; o aro se solta e fica fácil tirar o *cheesecake.*

TIRE O ARO DE METAL
Ponha a assadeira sobre uma vasilha um pouco menor e abaixe com cuidado o aro, deixando o *cheesecake* sobre a base de metal.

## CHEESECAKE ASSADO

*Este tipo de* cheesecake *é tradicionalmente assado num fundo de torta. Aqui foi usada a massa crocante doce austríaca, enriquecida com* cream cheese, *mas você preferir usar a* patê brisée *ou a* patê sucrée. O *fundo da torta deve ser sempre assado (ver p. 295) para não encharcar com o recheio.*

1 Recheio: bata o *cream cheese,* o *cottage* e o açúcar com colher de pau, até misturar bem, acrescente os demais ingredientes e bata tudo junto até que a farinha de trigo e o fubá se incorporem uniformemente.

2 Forre o fundo e a lateral da fôrma com a massa. Sele tudo muito bem para que o recheio não escorra durante o cozimento.

3 Depois de assar o fundo da torta (ver p. 295), ponha o recheio com uma concha, quase até a borda.

4 Quando o *cheesecake* estiver assado, a massa deverá estar um pouco recuada da parede da fôrma e o palito inserido no meio sair limpo.

5 Para decorar, ponha uma toalhinha rendada sobre o bolo. Peneire o açúcar refinado e espalhe delicadamente sobre o *cheesecake.* Retire a toalha com cuidado. Uma alternativa é enfeitar o *cheesecake* com framboesa caramelada ou espirais de chocolate (ver p. 290).

## *CHEESECAKE* AUSTRÍACO

375 g de cream cheese
*350 g* de cottage
175 g de *açúcar refinado*
*4 ovos levemente batidos*
*125 g de creme azedo*
*215 g de farinha de* trigo
1 colher *(sopa) de fubá*
*2 a 3 colheres (sopa) de água*

*Recheio:* bata 250 g de *cream* cheese, o *cottage* I 00 g de açúcar Misture os ovos, o creme azedo, 2 colheres (sopa) de farinha de trigo e o fubá.
*Massa:* desmanche o resto do cream cheese no resto da farinha. Misture com o resto do açúcar e água suficiente para ligar a massa. Leve à geladeira por 30 minutos. Abra a massa e forre o fundo e os lados de uma assadeira desmontável de 25 cm. Asse o fundo da torta a 180°C de I 0 a 15 minutos. Coloque o recheio e asse por 45-50 minutos até ficar pronto. Deixe esfriar na fôrma e desenforme.

# GLACÊS PARA BOLOS

Até o mais simples dos bolos transforma-se num verdadeiro deleite com a adição do glacê: seja para cobrir ou para confeitar. O glacê de açúcar, o real, o de manteiga e o de chocolate são os mais fáceis de usar, enquanto a arte de confeitar com *chantilly* é um dos segredos mais bem guardados dos *chefs*.

## SACO DE CONFEITAR DE PAPEL

*Use papel-vegetal. A ponta do saco pode ser cortada de vários tamanhos.*

Corte um quadrado de 25 cm ao meio, na diagonal. Vire uma das pontas ao centro, formando um cone.

Enrole a outra ponta por fora até encontrar-se com a ponta de dentro.

Aperte bem as pontas para formar um bico fino e vire a sobra para dentro; vinque para prender

## COMO FAZER O GLACÊ DE AÇÚCAR

*O glacê tradicional é feito com açúcar de confeiteiro e água quente, mas muitos* chefs *preferem menos doce usando suco de fruta ou licor em vez da água. Para um bolo de 20 cm, use 175 g de açúcar de confeiteiro e 1-2 colheres (sopa) de líquido. Utilize o glacê imediatamente.*

1 Peneire o açúcar numa vasilha. Amasse os torrões com colher de metal.

2 Junte a água quente ou o líquido escolhido e bata vigorosamente.

3 Continue batendo até ficar liso, adicionando mais água se necessário.

## COMO FAZER O GLACÊ REAL

*Para atrasar o endurecimento e facilitar o uso, o truque é juntar glicerina. Para um bolo de 24 cm use 500 g de açúcar de confeiteiro, 2 claras, 2 colheres (sopa) de suco de limão e 2 colheres (sopa) de glicerina. Cubra-o com filme adesivo, deixe descansar durante a noite e bata antes de usar.*

1 Peneire o açúcar e faça uma cavidade. Junte aos poucos as claras levemente batidas e o suco de limão.

2 Bata até ficar duro e acetinado, cerca de 10 minutos. Bata com a glicerina.

## COMO FAZER GLACÊ DE CHOCOLATE

*O glacê acetinado profissional, como na* sachertorte *abaixo, é fácil fazer seguindo a técnica mostrada aqui. Use chocolate amargo de boa qualidade — aqui usamos botões de* couverture (pistolesj *para derreter mais fácil. Dê brilho ao o bolo (ver box, abaixo) antes de pôr o glacê.*

1 Acrescente o chocolate à calda de açúcar e bata em fogo médio até misturar bem e ficar lisa.

2 Teste o ponto de fio, molhando os dedos em água gelada e depois no chocolate. Abra-os para formar o fio.

3 Bata levemente a panela sobre um pano para tirar as bolhas de ar. Use imediatamente (ver abaixo).

### GLACÊ DE CHOCOLATE

*150 g de açúcar refinado*
*150 ml de água*
*300 g de* pistoles de *chocolate*

Faça uma calda (ver p. 280) de açúcar e água. junte os botões de chocolate e bata até derreter. Cozinhe em fogo baixo, 3-5 minutos, um pouco antes do ponto de bala mole, ou seja, o ponto de fio (11O°C). Tire a panela do fogo e bata-a numa superfície plana para eliminar as bolhas de ar. Use imediatamente. Cobre um bolo de 25 cm.

### O TRUQUE DO CHEF

DANDO BRILHO
*As geléias de frutas dão aos bolos um acabamento liso e aumentam sua umidade; também são usadas sobre as frutas para mantê-las frescas e brilhantes.*

Misture 100 g de geléia (use abricó para bolos de chocolate; e geléia de fruta vermelha para as frutas). Passe a geléia na peneira para tirar os pedaços de frutas. Volte à panela e junte 50 ml de água e deixe levantar fervura, mexendo sempre. Ponha o bolo numa grade e pincele com geléia.

## COBRIR COM GLACÊ DE CHOCOLATE

*Para uma cobertura perfeita, trabalhe rápido e com mão firme. Antes de cobrir o bolo, ponha-o na grade de metal, e esta em cima do papel-vegetal: o papel recebe o excesso de glacê e a grade evita que o glacê escorra embaixo do bolo. Depois que endurecer, o glacê ficará liso e acetinado.*

1 Derrame uma concha de glacê de chocolate (ver acima) no centro do bolo coberto com geléia de abricó (ver à esquerda).

2 Alise rapidamente o glacê com a espátula. Deixe o excesso escorrer pelos lados.

3 Bata a grade na superfície para assentar o glacê. Deixe endurecer, 5-10 minutos.

## ACABAMENTO

*É fácil usar chocolate derretido em saco de confeitar de papel.* O *exemplo clássico é a* sachertorte *austríaca, decorada de forma simples, mas muito elegante, com o próprio nome.*

Encha o saco de confeitar de papel (ver p. 318) com chocolate derretido. Dobre a abertura superior e então corte o bico. Esprema o chocolate para escrever o nome.

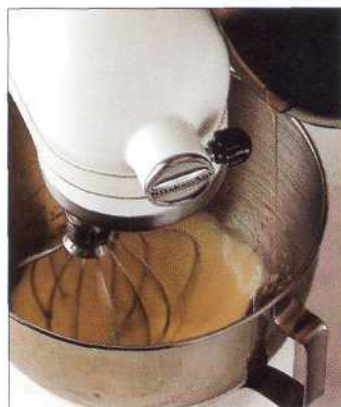
## GLACÊ DE MANTEIGA

*160 g de açúcar refinado*
*85 ml de água*
*2 gemas e I ovo*
*250 g de manteiga* sem *sal amolecida*

Faça uma calda de açúcar em ponto de bala mole (ver p, 280). Bata levemente as gemas e o ovo com os batedores ovais da batedeira. Com a máquina ligada, despeje em um fio constante de calda pelo lado da vasilha. Bata até a consistência de musse clara e esfriar. Corte a manteiga em pedaços e junte aos poucos. Aumente a velocidade e bata mais 3-4 minutos para incorporar a manteiga. Quando a mistura estiver clara e fofa, junte outro sabor se quiser. Cobre um bolo de 24 cm.

## COMO FAZER GLACÊ DE MANTEIGA

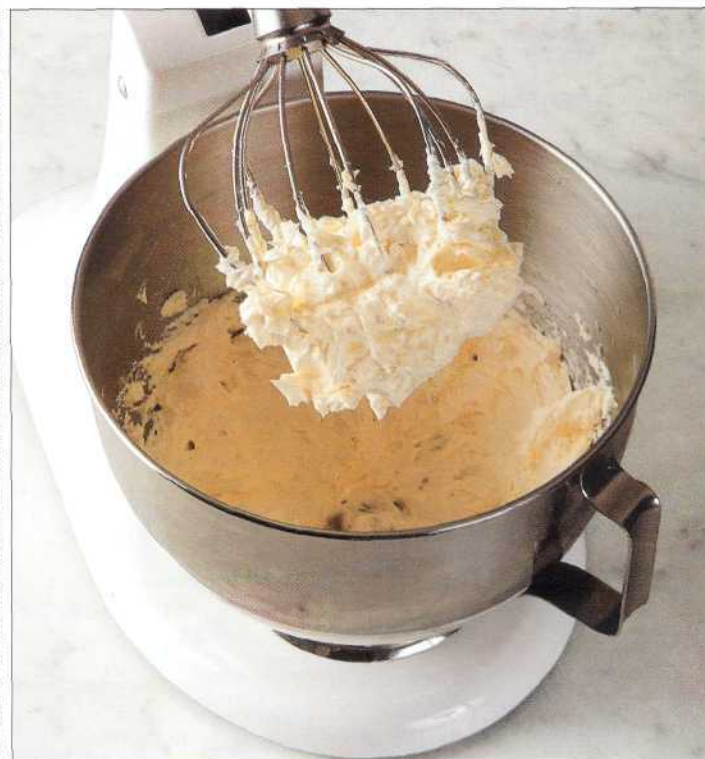
*Esta mistura ultramacia é feita com manteiga batida com zabaione e calda de açúcar. O zabaione deve estar em temperatura fresca antes de pôr a manteiga: se quente, a manteiga derreterá; frio, a manteiga endurecerá. Este glacê serve também como recheio ou cobertura de bolos, puro ou com sabor de baunilha ou de café, ou com licor ou pasta de praline.*

1 Ferva a calda até o ponto de bala mole (ver p. 280). Para testar sem termômetro, enfie os dedos em água gelada e rapidamente na calda: a calda deve conservar a forma, mas estar flexível quando apertada.

2 Batendo em velocidade média, despeje um fio constante da calda quente pela lateral da vasilha, sobre as gemas e o ovo. Continue batendo em velocidade média para fazer o zabaione (ver p. 292) claro, grosso e frio.

3 Na velocidade máxima, adicione um pedaço de manteiga amolecida à mistura, dissolvendo-o totalmente antes de pôr o outro. Quando a manteiga estiver incorporada, misture o sabor de sua escolha.

## CREME DE MANTEIGA

*Esta mistura simples de glacê é usada geralmente em bolos de aniversário de criança e de confeitaria. Esta alternativa mais simples ao glacê de manteiga profissional, acima, é a mais usada pois não requer equipamentos nem habilidades especiais.*

Desmanche 125 g de manteiga sem sal com colher de pau até ficar macia. Junte aos poucos 250 g de açúcar de confeiteiro peneirado, até a mistura ficar lisa e clara. Adicione gotas de aromatizante ou colorante, se quiser. Continue batendo até a mistura ficar bem clara e fofa; ponha um pouco de água quente se o glacê ficar muito duro.

4 Erga o batedor e raspe o glacê. Leve à geladeira de 5 a 10 minutos para fixar a manteiga. Agora o glacê de manteiga está pronto para usar.

## COBRIR COM CREME

*Uma das maneiras mais rápidas, fáceis e eficientes de rechear e cobrir um bolo é com creme. Os* chefs *usam com freqüência o de* chantilly *(ver p. 292): seu sabor de baunilha combina com pão-de-ló e bolo de frutas frescas, uma sobremesa realmente fabulosa. Aqui, usamos pão-de-ló (ver p. 312) em camadas e embebido em calda de açúcar e* kirsch. *Para um bolo de 25 cm usa-se SOO ml de creme e 200 g de fruta.*

1 Corte e embeba o bolo (ver p. 315); ponha sobre um cartão de bolo. Espalhe o *chantilly* nas camadas e cubra com frutas frescas fatiadas, distribuindo-as uniformemente.

2 Tire o excesso de recheio em volta do bolo com uma espátula. Espalhe uma camada uniforme de *chantilly* por cima, alisando o máximo possível a superfície.

3 Corn movimentos de remo, espalhe mais creme com a espátula nas laterais, rodando o bolo sobre uma tábua giratória, se houver.

4 Use um raspador plano para alisar em volta — segure-o num ângulo de 45° Repita com o raspador dentado para dar um acabamento decorativo.

5 Ponha o bolo num cartão menor. Forre a tábua giratória com papel e coloque o bolo. Delicadamente, grude castanhas tostadas e picadas em volta.

6 Risque a parte de cima do bolo em doze partes iguais com a ponta da faca e esprema rosetas de creme em cada uma das divisões usando o bico estrela grande.

7 Decore com morangos cortados ao meio mergulhados em geléia de fruta (ver box, p. 319) e com castanhas. Ou decore com frutas, castanhas e sabores de sua escolha.

### O TRUQUE DO CHEF

AMOLECENDO GELÉIA

*Os* chefs *utilizam esta técnica para evitar que a geléia danifique o bolo quando espalhada sobre as camadas.*

Ponha a geléia de fruta sem semente e peneirada numa superfície plana, ou numa tábua limpa, e espalhe para a frente e para trás com a espátula até a geléia amolecer e adquirir uma consistência boa, Esta técnica é muito usada em pães-de-ló feitos sem gordura, por esfarelarem com facilidade, A fina camada de bolo do rocambole (ver p. 3 I 3) é muito delicada e pode quebrar se a geléia estiver muito grossa.

# *PETITS FOURS*

Delicadas, elegantes e deliciosamente sofisticadas, estas guloseimas antecedem as sobremesas. Os *petits fours* — uma ampla variedade de refinados bolos, biscoitos, chocolates e frutas — requerem atenção par; detalhes, mesmo os mais simples. Asse com cuidado; eles se desfazem facilmente.

## *LACE TUILES*

*70 ml de suco de laranja*
*Raspas de I laranja*
*50 ml de Grand Marnier*
*250 g de açúcar refinado*
*100 g de manteiga sem sal derretida*
*200 g de amêndoas trituradas*
*125 g de farinha de trigo*

Misture todos os ingredientes numa vasilha. Unte a fôrma com manteiga e distribua pequenas colheradas da mistura, umas cinco por vez. Achate cada uma com o garfo e asse a 18O°C por 5 minutos. Tire as *tuiles* e ponha-as sobre um rolo untado para conservar a forma enquanto assa as outras. Rende 25.

## *FINANCIERS*

*30 g de uva passa*
*3 colheres (sopa) de rum*
*60 g de manteiga sem sal derretida*
*60 g de claras*
*60 g de açúcar refinado*
*30 g de farinha de trigo*
*30 g de amêndoas moídas*

Unte com manteiga seis forminhas ovais e leve à geladeira. Embeba as passas no rum por pelo menos 15 minutos. Misture todos os ingredientes até ficar liso. Junte as passas. Divida ¹/4 da mistura em forminhas e asse a 200°C por 10 minutos. Tire do forno e repita três vezes com a mistura restante. Embeba no resto do rum. Rende 24.

*LACE TUILES*
*Tuile* significa "telha", em francês; essas deliciosas iguarias são assim chamadas por causa de sua forma.

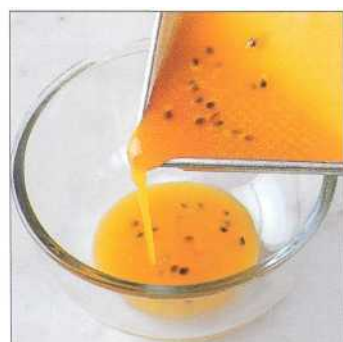
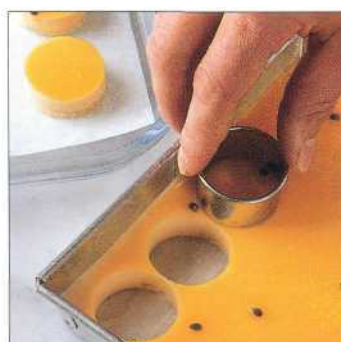
*OPERETTAS*
Faça um rocambole (ver p. 313) e corte-o em três pedaços. Passe *ganache* (ver p. 282) em um. Ponha outro pedaço e embeba com calda de açúcar com sabor café e cubra-o com glacê de manteiga (ver p. 320). Ponha o outro pedaço, cubra com chocolate *fondant* (ver p. 338) e deixe endurecer. Corte em quadrados e enfeite-os com uma folha dourada. Rende 21.

*FlNANCIERS*
São pequeninos pães-de-ló com vários sabores. Experimente substituir o rum por *eau de vie,* ou usar castanhas e outras frutas secas em vez das passas.

*PHYSALIS* CARAMELADAS
Puxe com delicadeza as folhas das *physalis* (ver p. 263) e torça-as na base. Faça uma calda de açúcar fina (ver p. 281). Mergulhe as frutas no caramelo, sem cobrir as folhas, e deixe escorrer o excesso. Ponha com as folhas para cima sobre papel-vegetal e deixe endurecer.

BOLAS DE SORVETE
Com o boleador, faça as bolinhas de sorvete. Trabalhe rápido para o sorvete não derreter, ponha as bolinhas no papel-vegetal e espete um palito em cada uma. Leve ao *freezer* por 10 minutos. Mergulhe-as em chocolate derretido, cobrindo-as totalmente. Coloque as bolinhas no papel-vegetal para endurecer.

TORTINHAS DE LIMÃO
Faça meia receita de *patê sucrée* (ver p. 294). Forre 6 forminhas de torta com a massa e asse a 180°C, 7-10 minutos. Desenforme e repita. Faça meia receita do *crente pâtissière* (ver p. 277) e junte suco de 2 limões. Despeje o creme nas tortas e polvilhe açúcar de confeiteiro. Caramele em cima com maçarico. Rende 30.

*MIROIRS* DE MARACUJÁ

1 Faça a musse de maracujá (ver p. 274) e ponha na fôrma. Cubra com geléia da fruta (ver p. 275) e gele até que endureça.

2 Corte os m*iroirs* com um cortador de metal de 4 cm. Ponha-os em papel-vegetal e leve à geladeira até servir.

TRUFAS DE AMÊNDOA

1 Faça bolinhas de pasta de amêndoa com o boleador e mergulhe-as no *ganache* (ver p. 282) de chocolate branco.

2 Role-as na grade de metal para dar efeito irregular. Deixe-as na grade para endurecer e ponha em forminhas de *petits fours.*

# BISCOITOS

Desde os simples enrolados, fatiados ou feitos com saco de confeitar, todos de massa similar, aos amanteigados, os crocantes biscoitinhos de conhaque ou os clássicos biscoito *champagne* e *tuiles* franceses, os biscoitos se apresentam em variadas formas, texturas e sabores. As técnicas que seguem revelam alguns dos melhores.

### MASSA BÁSICA

**BISCOITOS ENROLADOS:** Faça um creme misturando I 25 g de manteiga sem sal com I 50 g de açúcar refinado. Quando a mistura estiver lisa, bata com 2 gemas e 225 g de farinha de trigo. Adicione 50 g de uva passa, groselha ou uva sem semente. Corte os biscoitos e asse a I8O°C por 15 minutos. Rende 12-15.

**BISCOITOS PINGADOS:** Derreta I 25 g de manteiga sem sal. Adicione **150** g de açúcar. **Quando** esfriar; junte 2 claras, 1**00 g** de farinha de trigo e I 25 g de amêndoa moída. Corte os **biscoitos** e asse a 180°C por 15 **minutos. Rende 12-15.**

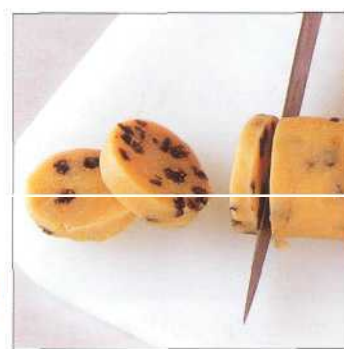
### AMANTEIGADOS

*115 g de manteiga amolecida*
*55 g de açúcar refinado*
*II5 g de farinha de trigo*

Bata a manteiga e o açúcar num creme claro e fofo. Misture a farinha. Ponha a massa com colher na assadeira de 3 I x 21 cm untada com manteiga e **aperte** com os dedos para comprimir e nivelar a massa. **Risque retângulos de** igual tamanho sem cortá-los. Asse a 17O°C por 35 minutos ou até **ficar** levemente dourado. Deixe esfriar por cerca de 5 minutos, polvilhe com açúcar e corte os retângulos. Deixe esfriar por hora. Desenforme e esfrie totalmente numa grade de metal. Rende 18.

## BISCOITOS ENROLADOS

*Para estes biscoitos, a massa (ver box à esquerda) é bem firme para ser aberta e cortada, ou aberta e fatiada. Como espalha muito pouco na assadeira, não há necessidade de espaçá-la muito. Trabalhe um pouco a massa, apenas para ligá-la e depois leve à geladeira. Reabra apenas uma vez — mais que isso e os biscoitos ficarão duros.*

ESTICAR E CORTAR
Gele a massa e abra. Corte as formas com o cortador de biscoitos enfarinhado.

ENROLAR E FATIAR
Enrole a massa num cilindro longo, embrulhe e ponha na geladeira até ficar firme. Corte a massa na horizontal em pedaços iguais.

## BISCOITO AMANTEIGADO *(SHORTBREAD)*

*Este é feito com farinha de arroz, o que dá uma textura encrespada, mas pode-se usar semolina. Se quiser, dê à mistura o formato da assadeira, ponha de forma livre ou dentro de um anel de metal. Os amanteigadas redondos têm, tradicionalmente, as bordas irregulares.*

1 Aperte a massa por igual na fôrma untada com manteiga, com as pontas dos dedos.

2 Ainda quente, polvilhe o biscoito com açúcar e corte em retângulos com a faca de cozinha.

3 Após esfriar na assadeira por 5 minutos, ponha-os na grade para acabar de esfriar.

## BISCOITOS PINGADOS

*Estes biscoitos têm a massa menos densa do que os enrolados (ver box, na p. 324), mole o suficiente para pingar da colher ou do saco de confeitar na assadeira, sem ter de ser aberta antes. As formas devem ser do mesmo tamanho para assar por igual, e mais espaçadas pois tendem a esparramar.*

FORMAS LIVRES
Ponha montinhos ou colheradas de massa na assadeira.

COM SACO DE CONFEITAR
Encha de massa o saco de confeitar com o bico estrela. Esprema rosetas na assadeira.

## BISCOITINHOS

*Estes biscoitinhos leves e rendilhados ganham forma depois de assados, quando ainda estão quentes e maleáveis. Se você trabalhar rápido, eles não vão endurecer; se isso acontecer, ponha novamente no forno para amolecer por cerca de 30 segundos.*

1 Ponha as colheradas (chá) de massa bem espaçadas na assadeira; achate-as com a ponta do dedo para formar uma rodela de 3 cm.

2 Deixe os biscoitos descansarem por 1 minuto. Depois de assados, tire-os com a espátula.

3 Enrole com a parte de cima para fora, no cabo da colher de pau, sobrepondo ligeiramente as pontas. Esfrie-os na grade de metal.

## ACABAMENTO

*Para incrementar a aparência, o sabor e a textura dos biscoitos, experimente:*

POLVILHE AÇÚCAR
Para ficar crocante, polvilhe-os com açúcar demerara antes de assar. Para ficar mais crocante, ponha mais açúcar depois de assados.

COBERTURA DE CHOCOLATE
Espalhe chocolate derretido num dos lados do biscoito depois de assado e, se quiser, marque com garfo. Deixe endurecer, na grade.

### BISCOITO DE CONHAQUE

*l 15 g de manteiga*
*115 g de açúcar demerara*
*2 colheres (sopa) de calda dourada*
*155 g de farinha de trigo*
*I colher (chá) de gengibre ralado*
*I colher (chá) de conhaque*

Derreta a manteiga, o açúcar e a calda. Misture a farinha, o gengibre e o conhaque. Ponha 4 colheradas (chá) bem espaçadas numa assadeira untada. Asse a 18O°C de 7 a 10 minutos. Dê a forma, um por vez, em torno do cabo de uma colher de pau untada enquanto ainda está quente. Repita cinco vezes. Rende 20.

### BISCOITOS *CHAMPAGNE*

*3 ovos separados*
*I00* g de *açúcar refinado*
*75 g de farinha de trigo peneirada*
*Açúcar de confeiteiro*

Unte a assadeira e forre com papel-vegetal. Bata as claras em neve e junte aos poucos a metade do açúcar até endurecer e ficar acetinado. À parte, bata levemente as gemas com o resto do açúcar. Despeje devagar no merengue e junte a farinha. Esprema com saco de confeitar na assadeira e polvilhe o açúcar de confeiteiro em duas vezes. Asse a 18O°C até dourar, 10 minutos. Esfrie na grade. Rende 10-12 palitos.

### PASTA DE ESTÊNCIL

*3 claras*
*100 g de açúcar de confeiteiro*
*100 g de farinha de trigo*
*60 g de manteiga sem sal, derretida*
*Essência de baunilha (opcional)*

Bata junto as claras e o açúcar até alisar. Misture a farinha e bata levemente até misturar. Junte a manteiga e umas gotas de baunilha e misture delicadamente até ficar liso. Tampe e leve à geladeira por 30 minutos. Para fazer as *tuiles,* unte a assadeira e o rolo de massa. Ponha 6 colheradas (chá) de pasta na assadeira; espalhe rodelas de 5 cm com o garfo úmido. Asse a 200°C, 5-8 minutos, para dourar as extremidades. Dê a forma ainda quente no rolo; repita com o resto da mistura. Faz I 8 *tuiles.* Para as tulipas, asse como as *tuiles,* mas espalhe as colheradas em rodelas de 10 cm. Dê forma ainda quente com duas fôrmas. Rende 8-10 tulipas.

## COMO FAZER BISCOITOS *CHAMPAGNE*

*Estes leves e etéreos biscoitos são feitos com um merengue enriquecido com gemas. Misture delicadamente os ingredientes para que o ar não saia. A técnica de duplo polvilhamento forma a característica "pérola " de açúcar sobre os palitos.*

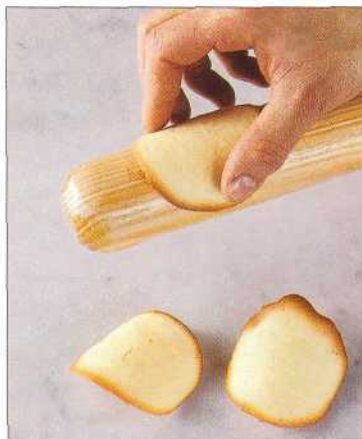
1 Esprema os palitos no papel-vegetal com o bico reto de 2 cm. Faça-os com 10 cm de comprimento e dê 5 cm de espaçamento.

2 Antes de assar, polvilhe-os com metade do açúcar de confeiteiro. Espere o açúcar dissolver e polvilhe novamente.

3 Segurando o papel-vegetal, erga um lado da assadeira e tire o excesso de açúcar.

### *TUILES*

*Os* chefs *usam a clássica pasta de estêncil francesa (ver box, à esquerda) para fazer estes biscoitos leves, cujo nome vem da palavra francesa que significa "telha". Molde a mistura ainda quente.*

DÊ FORMA À MASSA Use as costas do garfo mergulhado em água fria para que a massa não grude.

DÊ FORMA AO BISCOITO Imediatamente depois de assados, dê forma aos biscoitos enrolando-os num rolo de massa untado, curvando as *tuiles.* Deixe esfriar em grade de metal.

## COMO FAZER AS TuLiPAs

*Estes biscoitos ondulados são feitos com a mesma pasta de estêncil das* tuiles *(ver à esquerda), mas são moldados para ser recheados com frutas e sorvetes.*

Imediatamente depois de assados, pressione cada biscoito numa forminha ondulada e enfie uma fôrma menor dentro da primeira para moldar o recipiente. Retire as fôrmas com cuidado e deixe esfriar e endurecer sobre a grade de metal.

# Informações Gerais

Sabores do Oriente & Ocidente

•

Como Usar Ervas & Temperos

•

Tabelas de Medidas

•

Glossário de Termos

# SABORES DO ORIENTE & OCIDENTE

Algumas ervas e certos temperos e condimentos caracterizam cozinhas específicas. Por exemplo, o *pesto é* exclusivamente italiano, o gengibre lembra o Oriente e a hortelã é muito popular no Oriente Médio. Os *chefs* modernos praticamente ignoram essas fronteiras e misturam os ingredientes orientais e ocidentais.

## MISTURAS DE *CURRY*

Embora o termo *curry* se aplique mais a um tempero único, refere-se, na verdade, a uma mistura de temperos. O *curry é* mais conhecido na culinária indiana, mas outras cozinhas asiáticas o utilizam em pó e em pasta. O curry em pó indiano, "masala", é uma mistura picante de temperos nativos. Inclui, geralmente, pimenta, cardamomo, canela, cominho e coentro (ver p, 329).

Os pratos tailandeses caracterizam-se por uma mistura muito mais picante. São comuns as pastas de alho, erva-cidreira, ***chilis,*** galanga, pasta de camarão, molho de peixe, raspa de limão e coentro. A pasta verde de curry mostrada aqui usa *chilis* verdes frescos, e a vermelha, os fortíssimos ***chilis*** vermelhos secos. O *curry* em pó chinês é uma mistura mais amena feita de canela, erva-doce, semente de coentro, anis estrelado, pimenta Sichuan, cúrcuma e gengibre. Pode ser incluída uma pequena quantidade de chili em pó.

PASTA VERDE DE *CURRY*

PASTA VERMELHA DE *CURRY*

## GENGIBRE

*A raiz fresca de gengibre é usada em muitos pratos asiáticos, conferindo-lhes um paladar levemente picante. Escolha as mais cheias, com casca firme e lisa. A polpa amarelo-clara é meio fibrosa. Para conservá-la, retire a casca somente do pedaço que será usado. Pode ser fatiado, picado, ralado ou amassado.*

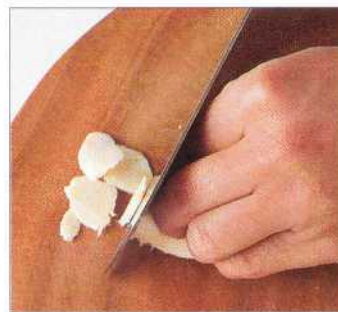
TIRAR A CASCA
Use a lâmina afiada e pesada do cutelo para raspar a casca.

RALAR A POLPA
O ralador de madeira japonês, *oroshigane*, é o utensílio próprio, mas pode-se usar o ralador de metal.

## TEMPEROS TAILANDESES

*Estes ingredientes dão o sabor intenso que caracterizam a cozinha tailandesa.* Galanga, *coentro e erva-cidreira podem ser encontrados frescos nos supermercados. Os tamarindos são comprados em vagens, ou concentrados em barras. Estes últimos são mais fáceis de encontrar. Se estiver em vagens, a polpa é removida e embebida em água, para fazer um suco azedo.*

ERVA-CIDREIRA
Pique os talos para soltar o sabor e use em *curry*, ou pique bem para refogar.

COENTRO
Tire os cabos e as raízes; pique bem. Use em *curry* para incrementar o sabor.

GALANGA
Semelhante ao gengibre, porém mais picante. Tire a casca e fatie.

TAMARINDO
Retire a polpa das vagens e embeba em água por 30 minutos. Escorra e use a água.

## GARAM MASALA

*Significa "mistura de temperos picantes" e é tradicionalmente usada no norte da índia; tem muitas variações. Secar no forno antes de amassar intensifica o sabor.*

1 Misture macis, canela, folha de louro, cardamomo, cominho, grão de pimenta-do-reino e coentro. Toste em fogo baixo até a mistura escurecer.

2 Quando esfriar, ponha a mistura em um pilão e triture. Guarde em recipiente bem fechado.

## ALGA MARINHA SECA

*Altamente nutritivas, as algas são muito usadas na cozinha japonesa. A* nori *tostada pode ser esmagada ou usada para embrulhar; a* wakame *é usada em sopas, saladas e refogados.*

*NORI*
Toste as folhas direto na chama ou no forno para ficar com sabor mais adocicado e delicado.

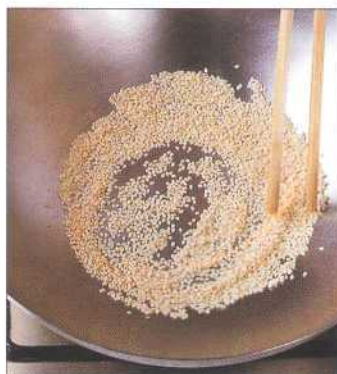
*WAKAME*
Embeba as tiras em água quente para hidratá-las; escorra bem antes de usar.

## COMO EMBEBER O AÇAFRÃO

*Este tempero caríssimo é vendido em filamentos muito finos que precisam ficar de molho antes de usar para realçar sua cor e sabor.*

Ponha alguns fiozinhos numa vasilha e jogue água quente. Deixe de molho por 10 minutos e escorra; use o líquido em molhos e *curry*.

## SEMENTES DE GERGELIM

*Popular guarnição de pratos chineses, as sementes de gergelim ficam mais saborosas quando tostadas. Aqui usamos uma* wok *e* hashi, *mas pode-se usar frigideira e colher de pau.*

Esquente bem a *wok*, sem sair fumaça. Ponha um punhado de sementes de gergelim e toste em fogo baixo até ficar marrom-escuro, sem parar de mexer.

SELEÇÃO DE TEMPEROS E SEMENTES ASIÁTICOS

### CONDIMENTOS ASIÁTICOS

Estes condimentos muito saborosos são tão essenciais na cozinha asiática quanto a pasta de curry.

PÓ CINCO-ESPÉCIES CHINÊS: uma mistura aromática e triturada de anis estrelado, semente de erva-doce, fagalas, cassls e cravo. É usado em toda a China e no Vietnã, geralmente em carnes e aves assadas e marinadas.

**PÓ SETE-ESPÉCIES JAPONÊS:** mistura de *sansho* (pimenta japonesa), alga marinha, ***chili,*** casca de laranja, semente de papoula e sementes brancas e pretas de gergelim. Esta mistura é geralmente espalhada sobre macarrões e sopas.

***WASABI:*** sabor picante, geralmente servido com sushi e *Sashimi* ou combinado com molhos à base de maionese. Pode ser ralado diretamente da raiz-forte ou preparado com um pó misturado em água.

## RAMOS DE ERVAS

*A mais conhecida das misturas de ervas é o buquê garni (ver p. 185). Esta clássica combinação de tomilho, louro, salsa* e *salsão é embrulhada em folha de alho-poró e usada para dar sabor a uma grande variedade de pratos, A seguir, algumas sugestões de buquê garni para usar em pratos específicos.*

**CARNE DE BOI:** raspas de laranja, alecrim, tomilho e salsa.

**PEIXES E MOLUSCOS:** estragão, endro e raspas de limão.

**CARNEIRO:** folhinhas de alecrim, tomilho, segurelha, hortelã e salsa,

**PORCO:** folhas de sálvia fresca, tomilho e manjerona.

AVES: um talo de salsão com um raminho de salsa, tomilho, manjerona, estragão e uma folha de louro. Para aves de caça, junte 6 grãos de zimbro e amarre num saco de musseline.

**LEGUMES E GRÃOS:** folha de louro, sálvia, segurelha, manjerona, orégano e salsa.

## ERVAS MISTAS

*Os* chefs *ocidentais usam combinação de ervas específicas para dar sabor a certos pratos. Em geral, os pratos franceses são perfumados com* herbes de Provence *e* persillade *e os italianos, como* osso buco, *são servidos com a forte gremolada.*

CASCA DE LIMÃO PICADA PARA A GREMOLADA Movimente em vaivém *mezzaluna* na casca do limão cortada em fatias.

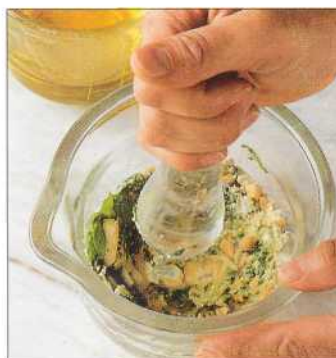
*HERBES DE PROVENCE* Mistura de ervas frescas ou desidratadas: tomilho, alecrim, louro, manjericão, segurelha e alfazema. Usado em cordeiro e porco assado.

GREMOLADA Tempero milanês, em geral feito com casca de limão cortada bem fina, alho e salsa. Adicione no final do cozimento ao *ossobuco* e a outros cozidos italianos.

*PERSILLADE* Mistura de salsa e alho picados, geralmente adicionada pouco antes do final do cozimento dos pratos. Também misturada com miolo de pão para fazer recheios.

## COMO FAZER *PESTO*

*Para servir com 250 g de massa, use 60 g de manjericão fresco, 4 colheres (sopa) de azeite extravirgem e parmesão ralado na hora, 2-4 dentes de alho e 30 g de* pinoli. *Faça pequenas quantidades a mão e grandes na máquina.*

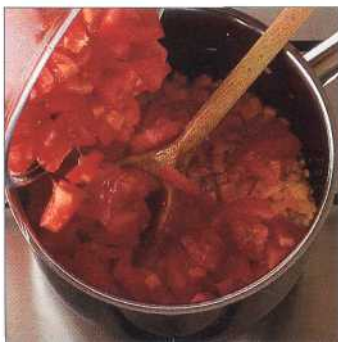
### A MÃO

Macere o manjericão, o queijo, o alho e os *pinoli* com pilão. Junte o azeite aos poucos, formando uma pasta granulada.

### A MÁQUINA

Bata o manjericão, os *pinoli,* o queijo e o alho com metade do azeite no liquidificador; junte aos poucos o resto do óleo.

## COMO FAZER MOLHO DE TOMATE

*Um molho rápido de tomate é indispensável — não só em* pizzas *e massas, legumes e carnes, como também é a base de muitos pratos clássicos europeus. Aqui usamos tomates frescos; se preferir, use tomates italianos enlatados.*

1 Refogue o alho, a cebola e a cenoura picados em fogo baixo, de 5 a 7 minutos.

2 Junte o tomate picado, um pouco de açúcar, sal e pimenta-do-reino. Cozinhe até ficar macio.

3 Prove o tempero. Use o molho ou passe-o por uma peneira para ganhar uma consistência de *coulis.*

## MISTURAS DE ESPECIARIAS

*Estas misturas aromáticas tradicionais são muito usadas na cozinha européia para temperar carnes e aves, bem como bolos, biscoitos e pudins. A antiga mistura inglesa* pickling spice *é usada em vinagres e em vários condimentos.*

MOENDO Moedor elétrico de café ou de especiarias transforma os grãos em pó fino.

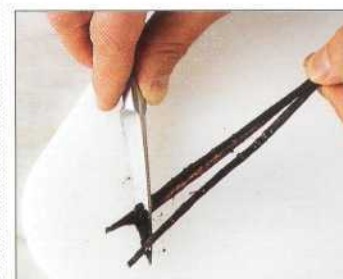
ESPECIARIAS MISTAS É também usado para temperar pudins. Moa 1 colher (sopa) de semente de coentro, 1 colher (chá) de pimenta-da-jamaica em grão e outra de cravo, um pauzinho d canela; misture com 1 colher (sopa) de noz-moscada ralada e '. colheres (chá) de gengibre ralado.

*PICKLING SPICE* Misture 2 colheres (sopa) de gengibre ralado com 1 colher (sopa) (cada) de pimenta-do-reino em grão, de semente de mostarda, de *chilis* vermelhos secos, pimenta-da-jamaica em grão, semente de endro e macises esmagados. Junte um pauzinho de canela esmagado, 2 folhas de louro esmagadas e 1 colher (chá) de cravo.

*QUATRE-EPICES* Combinação de quatro espécies. Misture 1 colher (sopa) (cada de grão de pimenta-do-reino, 2 colheres (cha) de cravo e noz-moscada ralada e 1 colher (cha) de gengibre ralado. Variações: pimenta-da-jamaica e canela,

## BAUNILHA

*Tanto a vagem quanto as sementes de baunilha podem ser usadas para dar sabor; as sementes dão um sabor mais acentuado do que as vagens.*

ABRA A VAGEM ao meio, na vertical; ponha de infusão em leite quente por 30 minutos, ou enfie no pote de açúcar.

RASPE AS SEMENTES da vagem com a ponta de uma faca; use como as vagens acima.

# COMO USAR ERVAS & TEMPEROS

De valor inestimável na cozinha, as ervas frescas e os temperos aromáticos dão aos pratos sabor especial e personalidade étnica. Esta tabela ajuda a combinar seus sabores com os pratos que elas mais realçam.

## COMO ARMAZENAR AS ERVAS

Como não se conservam por muito tempo, as ervas frescas devem ser usadas logo depois de colhidas. Os seguintes métodos de armazenagem ajudarão a mantê-las frescas e a durar mais tempo, técnicas essenciais no verão, caso você tenha um canteiro de ervas.

- Para guardar por I ou 2 dias, ponha as ervas frescas picadas em sacos plásticos dentro da geladeira. As mais delicadas, como o manjericão, devem ser embrulhadas em papel-toalha levemente umedecido antes de ensacar.
- Para secar: pendure-as pelos cabos em local seco e bem ventilado. Essa posição concentra os sabores nas folhas. Depois de secas, guarde-as em recipientes fechados a vácuo.
- As ervas frescas podem ser congeladas com excelentes resultados. Para conservar o sabor, use ervas novas, colhidas antes de florescer. Colha de manhã cedo quando ainda estão molhadas de orvalho e a; folhas, com seu perfume máximo. Tire as folhas dos talos e pique (louro, alecrim, sálvia e tomilho não devem ser picados, mas mantidos com os talos curtos). Ponha as ervas picadas em fôrmas de gelo, cubra com água gelada e congele. Quando os cubos estiverem formados, tire da fôrma e guarde no *freezer* em um saco plástico, para serem jogados como estão dentro de líquidos. Os raminhos de ervas devem ser congelados como são, em recipientes fechados a vácuo.

## AS ERVAS E SEUS USOS

| | SABOR | USA-SE COM |
|---|---|---|
| ALECRIM | *Picante, oleoso, aromático* | Carneiro, frango, carne de porco, pães, batatas |
| CEBOLINHAS | *Suave, gosto de cebola* | Peixes, ovos, queijos, saladas, sopas Cremosas, batatas |
| CEREFÓLIO | *Delicado, lembra um pouco anis* | Peixe, frango, omeletes, molhos |
| COENTRO | *Intensamente aromático, sabor forte* | Pratos asiáticos, do Oriente Médio e mexicano, cenouras, saladas, iogurtes |
| ENDRO | *Delicado, semelhante ao anis* | Salmão, arenque em salmoura, vitela, cenouras, pepinos, batatas, maionese, creme de leite azedo, queijos frescos e suaves |
| ERVA-DOCE | *Semelhante ao anis* | Sopas de peixe, carne de porco, frutos do mar, ovos |
| ESTRAGÃO | *Aromático, lembra o anis, refrescante* | Frango, ovos, tomates, *béarnaise* |
| FOLHAS DE CURRY | *Gosto de* curry *apimentado* | *Curries* indianos, cassarolas, sopas, frutos do mar, recheios |
| HORTELÃ | *Forte, doce, adstringente* | Pepino, batatas, ervilhas, queijos, melão, sopas frias, carneiro, iogurte |
| LOURO | *Aromático, picante* | Sopas, caldos, cozidos, cassarolas, molhos (especialmente bechamel) |
| MANJERICÃO | *Adocicado, suave, levemente apimentado, aromático* | Peixes brancos, vitela, galinha, frutos do mar, salada verde, ovos, tomates, *pesto* e outros molhos de massa |
| MANJERONA/ ORÉGANO | *Doce, aromático, picante* | Carnes grelhadas, frango, molhos de tomate, ovos, queijos, óleios temperados e marinadas |
| SALSA | *Fresca, sabor suave* | Ovos, peixe, sopas, pão, batatas |
| SÁLVIA | *Aromática, levemente amarga* | Carne de porco, vitela, pato, ganso, peru, grãos, ovos, ricota, queijo parmesão, risotos, massas |
| SEGURELHA DE VERÃO | *Ficante, levemente cítrica* | Grãos, feijões largos e franceses, ovos, queijo, carnes grelhadas, molho de tomate |
| TOMILHO | *Intensamente aromático* | Aves e carnes assadas e cassarolas, batatas assadas |

| Os TEMPEROS E SEUS USOS | | | |
|---|---|---|---|
| | SABORES | FORMA | USE COM |
| ALCARAVIA | *Aromática, lembra erva-doce* | Sementes inteiras ou em pó | Carne cozida, salsichas, repolho, carne de porco, chucrute, pães, queijo, bolos de frutas |
| ANIS ESTRELADO | *Suave, aromático, apimentado-adocicado* | Inteiro, quebrado, em sementes e em pó | Pratos orientais, mais os chineses, carne de porco, pato e frango, peixes e frutos do mar, marinadas |
| *CAIENA/CHILI* EM PÓ | *Apimentado, muito forte* | Em pó | Pratos indianos, mexicanos, *cajuns,* caribenhos e crioulos, frutos do mar, molho *béarnaise* |
| CANELA | *Doce, suave, aromática* | Em pau ou em pó | Pratos do Oriente Médio, *curries,* sobremesas de frutas e chocolates, bolos, pães, pudins de leite e de arroz |
| CARDAMOMO | *Picante, meio azedo* | Vagens, sementes soltas ou em pó | *Curries* indianos e do Oriente Médio, cozidos, picles, pastelarias, bolos, pratos com frutas, pães rápidos |
| COENTRO | *Perfumado, cítrico* | Grãos inteiros ou em pó | Pratos da índia, Oriente Médio, carne de boi, frango, peixe escabeche, cogumelos, pães, pastelarias e cremes |
| COMINHO | *Picante, suave, terroso* | Sementes inteiras ou em pó | Pratos da índia e do México, carne de porco, frango, carneiro, queijos, sopas de grãos, *pilafs* de arroz |
| CRAVO-DA-ÍNDIA | *Doce, forte* | Flores inteiras ou em pó | Presunto e carne de porco, batata-doce, abóbora moranga, bolos temperados, maçãs e outras frutas, conservas |
| CÚRCUMA | *Suave, perfume delicado* | Inteira ou em pó | Dá um tempero sutil e uma exclusiva cor amarela, usada em *curries* em pó, arroz, grãos e *chutneys* |
| GENGIBRE | *Picante, apimentado* | Raiz fresca ou ralada | Pratos orientais e indianos, frango, legumes, principalmente morangas e cenouras, frutas como melão e ruibarbo, bolos e biscotos |
| MACIS | *Doce, perfumado* | Lâminas inteiras ou em pó | Usa-se como a noz-moscada |
| MOSTARDA | *Picante, forte* | Sementes inteiras ou em pó | Carne de boi e de porco, frango, coelho, legumes, picles e condimentos, caldos e molhos |
| NOZ-MOSCADA | *Doce, perfumada* | Inteira ou em pó | Macarrões recheados, molhos de carne e bechamel, espinafre e batata gratinados, bolos e biscoitos, pudins de leite e cremes, vinho quente |
| PÁPRICA | *Picante, doce ou apimentada* | Em pó | Carnes e aves, principalmente os pratos da Europa oriental, ovos, legumes, *cream cheese* |
| PIMENTA-DA-JAMAICA | *Lembra cravo e canela* | Em grãos ou em pó | Cozidos de carne caribenhos, caças, carneiro, cebolas, repolho, vinagres aromatizados, frutas cozidas, bolos, pães e tortas |
| PIMENTA-DO-REINO | *Picante, suave ou apimentada* | Em grãos ou em pó | Quase todos os pratos salgados e alguns doces, como morangos e sorvetes |
| SEMENTE DE ERVA-DOCE | *Doce, aromatizante licoroso* | | Sopas e cozidos de peixes do Mediterrâneo, peixe grelhado |
| SEMENTES DE -PAPOULA | *Sabor de castanha, adocicada* | Inteira ou em pó | Pães, bolos, pastelaria, saladas, salada de repolho, macarrões com ovos, molhos para carnes e peixes |
| ZIMBRO | *Picante, suave, aroma de pinho* | Grãos | Salsicha, carne de porco, caças, *patês* e *terrines,* principamente *venison,* repolho, recheios |

# TABELAS DE MEDIDAS

A medida certa é essencial para o sucesso de qualquer prato. A tabela a seguir é uma referência fácil e rápida para medir temperaturas de forno e converter unidades métricas e imperiais dos ingredientes e equipamentos.

## Temperaturas de Forno

| Celsius | Fahrenheit | Gás | Descrição |
|---|---|---|---|
| 110°C | 225°F | ¼ | Frio |
| 120°C | 250°F | ½ | Frio |
| 140°C | 275°F | 1 | Muito baixo |
| 150°C | 300°F | 2 | Muito baixo |
| 160°C | 325°F | 3 | Baixo |
| 170°C | 325°F | 3 | Moderado |
| 180°C | 350°F | 4 | Moderado |
| 190°C | 375°F | 5 | Moderadamente quente |
| 200°C | 400°F | 6 | Quente |
| 220°C | 425°F | 7 | Quente |
| 230°C | 450°F | 8 | Muito quente |

## Xícaras Americanas

| Xícaras | Métrico |
|---|---|
| ¼ xícara | 60 ml |
| ⅓ xícara | 70 ml |
| ½ xícara | 125 ml |
| ⅔ xícara | 150 ml |
| ¾ xícara | 175 ml |
| 1 xícara | 250 ml |
| 1 e ½ xícara | 375 ml |
| 2 xícaras | 500 ml |
| 3 xícaras | 750 ml |
| 4 xícaras | 1 litro |
| 6 xícaras | 1,5 litro |

## Colheres

| Métrico | Imperial |
|---|---|
| 1,25 ml | ¼ colher chá |
| 2,5 ml | ½ colher chá |
| 5 ml | 1 colher chá |
| 10 ml | 2 colheres chá |
| 15 ml | 3 colheres chá ou 1 colher sopa |
| 30 ml | 2 colheres sopa |
| 45 ml | 3 colheres sopa |
| 60 ml | 4 colheres sopa |
| 75 ml | 5 colheres sopa |
| 90 ml | 6 colheres sopa |

## Volume

| Métrico | Imperial | Métrico | Imperial | Métrico | Imperial |
|---|---|---|---|---|---|
| 25 ml | 1 fl oz | 300 ml | 10 fl oz/½ pint | 1 litro | 1¾ pints |
| 50 ml | 2 fl oz | 350 ml | 12 fl oz | 1,2 litro | 2 pints |
| 75 ml | 2½ fl oz | 400 ml | 14 fl oz | 1,3 litro | 2¼ pints |
| 100 ml | 3½ fl oz | 425 ml | 15 fl oz/¾ pint | 1,4 litro | 2½ pints |
| 125 ml | 4 fl oz | 450 ml | 16 fl oz | 1,5 litro | 2¾ pints |
| 150 ml | 5 fl oz/¼ pint | 500 ml | 18 fl oz | 1,7 litro | 3 pints |
| 175 ml | 6 fl oz | 568 ml | 20 fl oz/1 pint | 2 litros | 3½ pints |
| 200 ml | 7 fl oz/⅓ pint | 600 ml | 1 pint milk | 2,5 litros | 4½ pints |
| 225 ml | 8 fl oz | 700 ml | 1¼ pints | 2,8 litros | 5 pints |
| 250 ml | 9 fl oz | 850 ml | 1½ pints | 3 litros | 5¼ pints |

## Peso

| Métrico | Imperial | Métrico | Imperial |
|---|---|---|---|
| 5 g | ⅛ oz | 325 g | 11½ oz |
| 10 g | ¼ oz | 350 g | 12 oz |
| 15 g | ½ oz | 375 g | 13 oz |
| 20 g | ¾ oz | 400 g | 14 oz |
| 25 g | 1 oz | 425 g | 15 oz |
| 35 g | 1¼ oz | 450 g | 1 lb |
| 40 g | 1½ oz | 500 g | 1 lb 2 oz |
| 50 g | 1¾ oz | 550 g | 1 lb 4 oz |
| 55 g | 2 oz | 600 g | 1 lb 5 oz |
| 60 g | 2¼ oz | 650 g | 1 lb 7 oz |
| 70 g | 2½ oz | 700 g | 1 lb 9 oz |
| 75 g | 2¾ oz | 750 g | 1 lb 10 oz |
| 85 g | 3 oz | 800 g | 1 lb 12 oz |
| 90 g | 3¼ oz | 850 g | 1 lb 14 oz |
| 100 g | 3½ oz | 900 g | 2 lb |
| 115 g | 4 oz | 950 g | 2 lb 2 oz |
| 125 g | 4½ oz | 1 kg | 2 lb 4 oz |
| 140 g | 5 oz | 1,25 kg | 2 lb 12 oz |
| 150 g | 5½ oz | 1,3 kg | 3 lb |
| 175 g | 6 oz | 1,5 kg | 3 lb 5 oz |
| 200 g | 7 oz | 1,6 kg | 3 lb 8 oz |
| 225 g | 8 oz | 1,8 kg | 4 lb |
| 250 g | 9 oz | 2 kg | 4 lb 8 oz |
| 275 g | 9¾ oz | 2,25 kg | 5 lb |
| 280 g | 10 oz | 2,5 kg | 5 lb 8 oz |
| 300 g | 10½ oz | 2,7 kg | 6 lb |
| 315 g | 11 oz | 3 kg | 6 lb 8 oz |

## Medidas Lineares

| Métrico | Imperial | Métrico | Imperial |
|---|---|---|---|
| 2 mm | 1/16 in | 17 cm | 6½ in |
| 3 mm | ⅛ in | 18 cm | 7 in |
| 5 mm | ¼ in | 19 cm | 7½ in |
| 8 mm | ⅜ in | 20 cm | 8 in |
| 10 mm/1 cm | ½ in | 22 cm | 8½ in |
| 1,5 cm | ⅝ in | 23 cm | 9 in |
| 2 cm | ¾ in | 24 cm | 9½ in |
| 2,5 cm | 1 in | 25 cm | 10 in |
| 3 cm | 1¼ in | 26 cm | 10½ in |
| 4 cm | 1½ in | 27 cm | 10¾ in |
| 4,5 cm | 1¾ in | 28 cm | 11 in |
| 5 cm | 2 in | 29 cm | 11½ in |
| 5,5 cm | 2¼ in | 30 cm | 12 in |
| 6 cm | 2½ in | 31 cm | 12½ in |
| 7 cm | 2¾ in | 33 cm | 13 in |
| 7,5 cm | 3 in | 34 cm | 13½ in |
| 8 cm | 3¼ in | 35 cm | 14 in |
| 9 cm | 3½ in | 37 cm | 14½ in |
| 9,5 cm | 3¾ in | 38 cm | 15 in |
| 10 cm | 4 in | 39 cm | 15½ in |
| 11 cm | 4¼ in | 40 cm | 16 in |
| 12 cm | 4½ in | 42 cm | 16½ in |
| 12,5 cm | 4¾ in | 43 cm | 17 in |
| 13 cm | 5 in | 44 cm | 17½ in |
| 14 cm | 5½ in | 46 cm | 18 in |
| 15 cm | 6 in | 48 cm | 19 in |
| 16 cm | 6¼ in | 50 cm | 20 in |

# GLOSSÁRIO DE TERMOS

ALBUMINA: a clara do ovo, rica em proteína; contém a calaza, o cordão que liga a gema à casca.

*AL DENTE:* termo italiano para "ao dente"; descreve os legumes ou massas apenas cozidos que oferecem leve resistência à mordida.

AMACIAR: quebrar as fibras duras da carne, seja batendo com um martelo de carne ou usando marinadas ácidas.

AMASSAR: técnica de apertar e dobrar a massa para deixá-la mais firme e macia. Amassar estica o glúten na farinha, dando mais elasticidade.

AROMA: qualquer tempero ou erva (manjericão, cominho, alecrim) que dá sabor e fragrância à comida.

*ASPIC:* gelatina de peixe, frango ou carne feita com caldos ou consomê clarificados e gelatina; usada para moldar pratos ou para glacear alimentos frios.

ASSAR *(BAKE):* cozinhar o alimento no forno. Use um termômetro próprio para obter melhores resultados — a maioria dos fornos esquenta mais do que indicam suas escalas.

ASSAR *(ROAST):* assar no forno, no próprio suco do alimento, ou em gordura. Em geral, assa-se descoberto para corar.

ASSAR NA PANELA: cozinhar lentamente a carne no fogo em recipiente tampado, com pouco ou nenhum líquido.

*ATA/ATTA* FARINHA: farinha de trigo integral extremamente fina usada para fazer pães chatos; encontrada em lojas asiáticas.

AZEDAR: adicionar líquido ácido, geralmente sumo de limão ou suco de tamarindo, para obter um sabor azedo.

*BAKED BLIND:* assar um fundo de massa antes de ser recheado. Para conservar a forma, o fundo é geralmente perfurado, forrado com papel-manteiga ou de alumínio, e preso no lugar com feijões de assar.

*BALLOTINE:* carne, ave ou peixe que foi desossada, recheada, enrolada e amarrada como um cilindro; este é, em geral, *POACHED* ou cozido em panela.

BANHO DE GELO: tigela com cubos de gelo e água; usada para esfriar as misturas e interromper processos de cozimento.

BANHO-MARIA: "banhar em água", pondo a panela ou a vasilha com o alimento dentro ou sobre uma panela maior de água fervendo. Pode ser no forno ou diretamente no fogo.

BARDEAR *(BARD):* enrolar (envolver) pedaços de gordura (tipicamente gordura das costas ou *toucinho/bacon)* ao redor de cortes magros de carne para mantê-los úmidos.

BATER: incorporar ar a ingredientes, como os cremes de leite ou ovos, usando um batedor de metal.

*BEURRE MANIÉ:* palavra francesa para "manteiga amassada". Pasta feita de partes iguais de manteiga e farinha, usada para engrossar molhos, sopas e cozidos.

*BLANC:* molho feito de água, farinha e suco de limão, usado para cozinhar e preservar a cor dos legumes; muito usado em corações de alcachofra.

BORBOLETA *(BUTTERFLY):* abrir um alimento (perna de carneiro, peito de frango, camarões) ao meio sem separá-lo. As metades ficam abertas, obtendo-se a aparência de uma borboleta.

*BROCHETTE* (ESPETINHO): termo francês para "espeto"; alimento enfiado ou modelado num espeto de metal ou madeira, grelhado ou assado na brasa.

*BRUNOISE:* cenoura, nabo, alho-poró ou abobrinha, cortados em cubinhos e usados separadamente ou juntos como guarnição clássica de consomê.

CALDO: O líquido aromático que se forma quando os alimentos (carne, frango, peixe, legumes) são cozidos lentamente em água.

*CANNELE (CANNELER):* efeito decorativo na casca de frutas ou legumes, feito com uma faca *canelle.* As fatias ficam com bordas sulcadas, entalhadas.

CARAMELAR: processo de cozinhar o açúcar até ficar liqüefeito e transformar-se em calda, cuja cor vai do dourado ao marrom-escuro. O açúcar também pode ser caramelado se polvilhado sobre o alimento para derreter no forno (como no *creme brülée).* Este termo também se aplica a cebolas e alho-poró quando *sautée* em gordura.

CHIFONADO: folhas de legumes e ervas que foram enroladas juntas e fatiadas em tirinhas horizontais.

*CHINOIS:* peneira cônica com trama muito fina — o alimento deve ser pressionado com uma concha ou colher. Muito usado para peneirar molhos.

CLARIFICAR: tirar as impurezas de um líquido. O processo envolve cozinhar em fogo brando a clara (e a casca) do ovo no caldo; a clara atrai partículas estranhas. Aplica-se também ao processo de aquecer lentamente a manteiga e remover as partículas sólidas do leite.

COBRIR, EMPANAR *(COAT):* revestir o alimento com uma camada externa de farinha, ovos batidos, farinha de rosca, maionese ou glacê.

COMPOTA: mistura de frutas cozidas lentamente, em geral em calda de açúcar, com infusão de especiarias ou licor.

*CONCASSÉE:* mistura de legumes picados, em geral tomates descascados, descaroçados e picados.

*CONFIT:* método de cozimento muito lento de carnes (em geral pato, ganso ou porco) e de armazenamento em sua própria gordura. Legumes, como as cebolas novas, também podem ser cozidos em gordura.

CONGELAMENTO ABERTO *(OPEN FREEZE):* congelar alimentos, como ervilhas e feijões, descobertos, numa camada única. Quando congelados, os itens podem ser embalados juntos sem grudar um no outro. Esse termo também se refere aos líquidos congelados em bandejas de gelo.

CONSISTÊNCIA DE PINGO: este termo descreve uma mistura, geralmente massa de bolo, suficientemente fina para pingar da colher, mas grossa o bastante para conservar a forma.

CORTAR EM CUBOS: cortar o alimento em cubinhos iguais, do mesmo tamanho.

COSTELETA *(CUTLET):* corte de carne de cordeiro, porco ou vitela, retirado da perna ou das costelas.

*COULIS:* purê ou calda peneirada, em geral feito com tomates ou frutas misturadas com açúcar e um pouquinho de suco de limão.

CREME (FAZER): bater todos os ingredientes até ficarem claros, leves e lisos. Quase sempre envolve misturar uma gordura, como a manteiga, com açúcar.

CURAR: conservar o alimento por meio de um tratamento de sal, fumaça, salmoura à base de ácido ou bactérias.

*DARNE:* posta grossa transversal de peixes roliços como salmão ou atum.

*DEGORGÉ:* mergulhar carnes, aves e peixes em água fria com sal ou vinagre para soltar as impurezas e o sangue. É também o processo de salpicar certos legumes (especialmente berinjelas) com sal para drenar o líquido.

*DEMI-GLACE:* molho espesso e bem temperado, ou base para molho, feito com caldo concentrado, vinho e às vezes o caldo que fica na panela.

DERRETER: refinar a gordura da carne cozinhando-a em fogo brando até que derretam os tecidos conjuntivos. A gordura derretida pode ser usada em frituras.

DESENGORDURAR, FAZENDO UM MOLHO *(DEGLAZE):* depois de fritar, remover o alimento e o excesso de gordura da panela, e em seguida jogar um pouco de líquido dentro desses sucos para diluí-los e fazer um molho.

DESFIAR: separar o alimento cortando ou desfiando em tamanhos finos, usando faca, cutelo ou ralador. Pode-se usar também o processador com o disco apropriado. A galinha cozida e o pato assado oriental são desfiados com dois garfos.

*DETREMPE:* termo francês para a pasta inicial feita com farinha, sal, manteiga derretida e água, no primeiro estágio da massa leve.

*DRESS* (PREPARAR, ENFEITAR, OU MOLHO): depenar, limpar e costurar aves ou caças para cozinhar. O termo *dress* também significa molho vinagrete para salada, montar lagostas e caranguejos ou arrumar a comida no prato e decorá-la para servir.

*DUXELLES:* mistura clássica de cogumelos picados bem finos e Cebolinha ou cebolas fritas na manteiga até ficarem quase secas.

EMBEBER: ensopar o bolo com calda de açúcar temperada ou licor; geralmente aplicada com pincel.

EMULSÃO: combinar líquidos pela dispersão de um em outro. Em culinária, emulsificar é adicionar um líquido ao outro num fluxo lento e constante, batendo sem parar.

ENRIQUECER: adicionar creme de leite, gemas, molhos, sopa ou manteiga numa massa para obter textura e sabor. Também é um termo usado quando se acrescentam nutrientes à farinha de trigo refinada.

*ENTRECÔTE:* termo francês para "entre as costelas", este corte tenro de carne é usualmente grelhado ou *sautée* (salteado).

ESCALDAR: mergulhar legumes ou frutas em água fervendo — e depois em água gelada — para interromper o cozimento, solta as cascas, fixa a cor e tira o gosto amargo. Também reduz a quantidade de sal do *bacon* ou outras carnes curadas.

ESCALOPE: fatia fina de carne, vitela ou frango, ou peixe.

FERVER: "deixar ferver" refere-se a aquecer um líquido até irromperem bolhas na superfície (100°C). O termo também se refere a cozinhar alimentos em líquido fervente.

*FEUILLETE:* invólucro de massa leve cortado em forma de losango, triângulo, quadrado ou em rodelas.

FITA: termo usado para descrever a consistência de uma mistura de ovos e açúcar, batida até ficar extremamente grossa. Quando o batedor é erguido, a massa escorre numa fita grossa e lisa. Termo usado também para fitas de vegetais, como cenouras e abobrinhas, feitas com descascador de legumes.

FLAMBAR: palavra de origem francesa; o licor é queimado com fogo, em geral para obter um efeito espetacular na hora de servir. Também usado para eliminar o excesso de álcool de um prato.

FOLHA DE OURO/PRATA (TAMBÉM CHAMADA VARAK): finíssimas folhas de ouro e prata comestíveis usadas para decorar sobremesas. Vendidas em mercearias especiais e lojas indianas, são frágeis películas de ouro ou prata.

*FONDUE:* palavra francesa que significa "derretido", refere-se a alimento cozido no mesmo recipiente (panela de *fondue)* que vai à mesa. Tradicionalmente, é feita com cubos de pão mergulhado em queijo derretido; como variações existem a *fondue* de carne em óleo fervendo *(fondue bourguignonne)* e cubos de bolo em chocolate derretido.

*FORCEMEAT:* termo antigo para rechear, originário da palavra francesa *"farce"*, que significa recheio; mistura de carne moída com migalhas de pão.

FORRAR, UNTAR: revestir uma fôrma com manteiga ou óleo e/ou farinha de trigo ou papel-manteiga para evitar que o alimente grude. Pode-se também forrar com fatias de *bacon*, folhas de espinafre e biscoito *champagne.*

FRITAR: cozinhar o alimento em gordura quente. Em inglês, *"deep-fried"* significa que o alimento é submerso em bastante óleo. *"Sautée"* e *"pan-fried"* referem-se a alimentos que são fritos em pouco óleo, o suficiente para untar a frigideira e evitar que grudem. *"Stir-fried"* é o ato de fritar pequenos pedaços de alimento em fogo muito alto, tradicionalmente numa *wok.*

FRITAR A SECO *(DRY-FRY):* fritar sem gordura nem óleo. Este método é mais usado para condimentos indianos e pães chatos, e *tortillas* mexicanas.

*FRITTER:* pedacinhos de fruta ou de carne envoltos em massa e fritos. *"Fritter"* refere-se também a uma *julienne* de legumes frita.

*FUMET:* caldo bem temperado feito de espinhas de peixe, e ocasionalmente com ossos de aves de caças, quase sempre usado para dar sabor a líquidos insossos. Muito usado na clássica cozinha francesa.

FURAR, PERFURAR: espetar os alimentos (a casca de frutas e legumes) para deixar que saia o ar ou a água durante o cozimento. Fura-se a pele do pato antes do cozimento para que escorra o excesso de gordura.

GLACÊ *FONDANT:* mistura fina e lisa de água, açúcar e glicose, ao ponto de bala mole, depois trabalhada para ficar flexível e macia, usada na decoração de *éclairs.* Não confundir com o glacê Comumente usado em bolos de aniversário, o qual é feito de açúcar, água e cremor de tártaro.

GLACEAR *(GLAZE):* cobrir o alimento com um líquido fino (doce ou salgado) que ficará liso e brilhante após endurecer. As coberturas incluem caldos de carne reduzidos *(aspic),* geléia derretida, gema com água ou chocolate derretido. Refere-se também a caldos de peixe ou de carne engrossados.

GLICERINA: espécie de xarope alcoólico acrescentado ao alimento para manter a umidade. É geralmente usado no glacê real para evitar a formação de cristais.

GLÚTEN: proteína da farinha que dá elasticidade. A farinha com alto teor de glúten é a melhor para pães. As farinhas com pouco glúten, como a farinha para bolos, são mais suaves e menos elásticas.

GRATINAR (GRATÍN): prato coberto com queijo ralado e pedacinhos de manteiga, às vezes farinha de rosca, e levado ao forno para derreter e ficar crocante.

GRELHAR *(CHARGRILL):* preparar os alimentos em chapa de metal colocada sobre brasas ou diretamente no fogão.

IMPREGNAR: mergulhar ingredientes secos em líquido quente para reidratar alimentos e/ou impregnar o líquido com seus sabores.

INFUSÃO: dar sabor a um líquido impregnando-o com ingredientes aromáticos, como especiarias, raspas de cítricos ou baunilha.

*JULIENNE:* cortar o alimento em tirinhas finas, em geral legumes, para um cozimento mais rápido e uniforme, e uma boa apresentação.

*KNOCK-UP:* fazer aberturas na borda das tortas, pressionando os dedos e batendo com a lâmina cega da faca.

LARDEAR *(LARD):* inserir tiras de gordura (geralmente toucinho) em peças de carne magra, para deixar o prato mais suculento e saboroso.

*LARDON* (TOUCINHOS EM CUBOS): gordura de porco ou toucinho *(bacon)* cortado em cubinhos e usado para dar mais sabor a sopas, ensopados e saladas.

LEVEDO: substância usada para fazer crescer as massas e aumentar o volume do produto assado. Para pães, o levedo mais usado é o fermento. Para bolos, o fermento em pó e bicarbonato de sódio.

LIGA *(LIAISON):* mistura de gema e creme de leite usada para engrossar molhos, sopas e ensopados. Sempre adicionada fora do fogo, pouco antes de servir, para evitar que talhe.

MACERAR: deixar alimentos de molho num líquido, geralmente em bebida alcoólica ou licor, para amaciar a textura e dar sabor.

MARINAR: deixar alimentos de molho em líquido fortemente temperado. As marinadas dão sabor e umidade e, em geral, amaciam.

MARMORIZAR: usado para descrever a mistura de duas massas diferentes em um bolo, em geral de cores diferentes. Também as pintas ou tiras de gordura das carnes.

MASSA: mistura de água e farinha, e em geral outros ingredientes, trabalhada até ficar firme o suficiente para conservar a forma, mas bastante maleável para ser moldada a mão.

MASSA MOLE *(BATTER):* a mistura crua de crepes, panquecas e bolos. Pode ser fina ou grossa. Também usada para descrever a cobertura de alimentos que serão fritos, como peixes.

MEDALHÃO *(MEDALLION):* pedaço pequeno e redondo de carne. Tipicamente tenro e magro, cozido em pouco tempo.

*MELANGE:* termo francês para mistura, em geral refere-se à combinação de duas ou mais frutas ou legumes preparados juntos.

*MEUNIÈRE:* termo francês que se refere a prato cozido na manteiga, temperado com sal, pimenta e sumo de limão, e depois guarnecido com salsinha.

*MIREPOIX:* cubos mistos de legumes (tradicionalmente, cenoura, cebola, salsão e alho-poró) usados em molhos, sopas e cozidos.

MISTURAR: usa-se colher, batedeira ou liquidificador para misturar homogeneamente dois ou mais ingredientes. Ou combinar uma mistura mais leve com outra mais pesada. A mais leve é colocada sobre a mais pesada, e em seguida usa-se colher ou espátula para mexer num delicado movimento em forma de oito, para misturar os ingredientes sem tirar o ar.

MOER: reduzir alimentos, em geral carne, a pedaços muito pequenos. Existem máquinas e facas próprias para isso. Ou reduzir o alimento a pó ou a pedacinhos, usando pilão ou processador de alimento. Há moedores especiais para temperos ou grãos de café.

*MOUSSELINE:* termo usado para descrever uma mistura espessa parecida com musse, em geral enriquecida com creme de leite batido. O *creme mousseline* é o *creme pâtissière* enriquecido com manteiga.

MUSSE: um prato muito leve feito com ingredientes doces ou salgados, batidos até combinarem uniformemente. Em geral colocada em fôrma decorativa, depois desenformada e servida quente ou fria.

*NOISETTE:* filé macio de cordeiro tirado do "olho" da costela, envolto numa tira fina de toucinho e amarrado com barbante. O nome vem da palavra francesa para "avelã", e é também usado para designar a manteiga bem escura — *beurre noisette.*

PASTA: alimento moído numa textura muito fina. Comumente usam-se amêndoas, como na pasta de amêndoa.

PATÊ: termo francês usado para descrever uma massa de pastelaria, por exemplo, a *patê brisée* (massa esfarelada); e *patê sucrée,* sua versão doce.

PATÊ *(PATÊ):* mistura grossa ou macia tradicionalmente feita de carne e/ou fígado, mas pode ser de vegetais e legumes ou peixe, temperados e condimentados e colocados numa fôrma.

*PAYSANNE:* mistura de legumes (em geral batatas, cenouras, nabos e repolho) cortados em pequenos quadrados, triângulos, losangos e rodelas. Usada tradicionalmente para guarnecer sopas, carne, peixes e omeletes.

PENEIRAR: passar os ingredientes secos pela peneira para que as partículas maiores fiquem retidas e separadas do pó fino. Muito usado em massas assadas para aerar os ingredientes.

PERITÔNIO: membrana fina que forra o estômago de animal, geralmente de porco. Usada para envolver e umedecer carnes magras e misturas de carne moída durante o cozimento.

PICAR *(Chop):* cortar o alimento com faca em pedacinhos pouco maiores do que se fosse moído. Segura-se a ponta da faca com uma das mãos, enquanto com a outra se segura o cabo, fazendo movimentos de cima para baixo.

*POACH* (COZINHAR AFERVENTANDO): COzinhar o alimento mergulhando-o em líquido (água, calda de açúcar, álcool) antes de levantar fervura.

PROVAR (TEMPERAR): criar uma superfície não aderente na panela. Para isso, aqueça a panela e esfregue com sal. Limpe com papel e repita com óleo. Também significa ver se o fermento está bom deixando-o crescer, geralmente numa massa.

PURÊ: alimento batido ou peneirado para formar uma polpa macia. Os processadores elétricos são usados normalmente, mas um Mouli ou uma peneira dão os mesmos resultados.

*QUENELLES-,* bolinhos ovais feitos com uma mistura macia, como as musses de peixe, ou sorvete servido com duas colheres. O termo refere-se também aos bolinhos recheados e com a forma oval.

RASPA, CASCA: a casca exterior e colorida das frutas cítricas (a porção branca e amarga da pele é chamada medula.

REDUZIR, APURAR: deixar o líquido reduzir rapidamente em panela destampada. O líquido evapora e o sabor se concentra.

REFOGAR: cozinhar delicadamente os legumes em óleo ou água até ficarem macios mas sem perderem a cor original.

REFOGAR *{BRAISE):* dourar os alimentos no óleo, deixando-os depois cozinhar em pequena quantidade de líquido temperado, numa panela bem tampada em fogo baixo, por longo tempo.

REGAR: derramar colheradas ou pinceladas do caldo ou gordura da panela sobre os alimentos durante o cozimento; dá sabor e umidade.

RESFRIAR: mergulhar um item (geralmente legumes verdes) em água gelada depois de escaldado para interromper o cozimento e manter sua cor.

RETIRAR GORDURAS E RESÍDUOS *(SKIM):* usar colher ou escumadeira para remover nata, gordura e outras impurezas da superfície de líquidos ferventes.

RISCAR: fazer incisões nas cascas, na polpa ou na gordura dos alimentos, como a carne, peixe ou legumes, antes de cozinhar.

RISCAR EM LOSANGOS: traçar linhas diagonais cruzadas na superfície do alimento, desenhando losangos. Isso permite que os alimentos absorvam marinadas, escorram o excesso de gordura, ou descasquem com mais facilidade (como as mangas).

*ROUX:* mistura de farinha de trigo e gordura cozida lentamente, mexendo sempre, em fogo baixo. Usada como base de muitos molhos e sopas e para engrossá-los. Há três tipos clássicos de *roux:* branco, amarelo e marrom; a cor e o sabor são determinados pelo tempo de cozimento.

*SADDLE:* corte macio (geralmente de cordeiro, carneiro ou vitela) do alcatre não separado do lombo (indo da costela até a perna). É um corte caro e apreciado por sua aparência.

*SHUCK* (DEBULHAR): termo americano usado para descrever a remoção de ostras e mariscos das conchas; também é usado para tirar o grão de milho da espiga, e as ervilhas e os feijões das vagens.

SOCAR: bater na massa depois de crescida.

TÉPIDO: descreve a temperatura de um líquido morno ou à temperatura do corpo (37°C).

*TERRINE* (TERRINA): um recipiente ou o alimento contido dentro dele. Em geral, uma mistura pastosa.

*TlAN:* palavra francesa referente a uma travessa rasa de barro, ou a comida que é feita dentro dela.

TOSTAR: dourar a carne, aves ou peixes rapidamente em fogo alto, mantendo o centro levemente cru.

*TRANCHE:* palavra francesa que significa "fatia", um termo que se refere geralmente a um pedaço fino e retangular de massa leve.

"TRANSFORMAR": técnica francesa clássica para cortar legumes, como cenouras ou nabos, em outras formas, como a de barril.

*TRONÇON:* termo francês usado para descrever posta de peixes grandes e achatados.

UNTAR: cobrir uma fôrma com gordura (geralmente manteiga, ou óleo, no caso das fôrmas de bolo) para não grudar.

# ÍNDICE

## A

## B



## C

## D



## E



## F

## G

H



I



J



K



L



M

N



O



P

## Q

## R



## S



## T

AGRADECEMOS À COLABORAÇÃO DE:

The Grove Bakery
28-30 Southbourne Grove
Bournemouth BH6 3RA
Fone: 01202 422 653
Pelas decorações dos bolos

Keylink LtdBlackburn Road
Rotherham S61 2DR
South Yorkshire
Fone: 01790 550 206
Pelos chocolates e equipamentos.

Pages
121 Shaftesbury Avenue
London WC2H 8AD
Fone: 0171 379 6334
Pelos utensílios

Peter Nisbet
Sheene Road
Bedminster
Bnstol BS3 4EG
Fone: 0117 966 9131
Pelos utensílios

Divertimenti
(mail order) Ltd P.O. Box 6611
London SW6 6XU
Fone: 0171 386 9911
Pelos utensílios e ingredientes.

# ÍNDICE DE RECEITAS

# AGRADECIMENTOS


Consultor de alimentos Christina Harlan
Preparação de alimentos Maddalena Bastianelli

Direção IT John Clifford

Pesquisa de fotos Sandra Schneider
índice remissivo Madeline Weston

Redatores auxiliares: Kate Fryer, Arlene Sobel
Norma MacMillan, Beverley Le Blanc

Assistência editorial adicional: Simon Warmer
Assistência gráfica adicional: Paul Stradling

Carrol & Brown desejam agradecer aos *chefs* de todas as escolas Le Cordon Bleu sem os quais as informações e as habilidades deste livro não teriam sido possíveis, especialmente a: *Chef* Michel Cliche, Melhor Obreiro da França (Paris), *Chef*Andrew Males (Londres), *Chef Didier* Chantefort (Tóquio), *Chef Hervé* Boutin, Melhor Obreiro da França (Sidney), e *Chef* Philippe Guiet (Otawa), e também aos coordenadores *Chef* 'Michel Cliche e *Chef* Andrew Males. E por sua assistência administrativa a Carole Jory e Kathy Shaw.

Crédito de fotos: p. 52, Sir Anthony van Dyke, Prado, Madri/Bridgeman; p. 110, Henrique IV, rei da França e Navarra, Lauros-Giraudon/ Bridgeman; p. 125, duque de Wellington, Wallace Collection, Londres/ Bridgeman; p. 168, Sir Francis Drake, National Maritime Museum, Londres/ Bridgeman; p. 176, Hernando Cortes, Museo de America, Madri/ Bridgeman; p. 206, Marco Polo, Biblioteca Nazionale, Turim/Bndgeman; p. 279, rainha Charlotte, Guildhall Art Gallery, Corporation of London/ Bridgeman; p. 286, Dolley Payne Madison, National Portrait Gallery, Smithsoman Institution/Bridgeman.

Agradecemos também a Felipe Lindoso e Margarida Valenzi pelos valiosos esclarecimentos de vários termos "de forno e fogão" para a edição brasileira.


Le Cordon Bleu London, 114 Marylebone Lane, Londres, W1M 6HH, Inglaterra. Tel.: 44/171 935 3503. Fax 44/171 *935* 7621.
Le Cordon Bleu Paris, 8 Rue Leon Delhomme, 75015, Paris, França. Tel.: 33/1 53 68 22 50. Fax 33/1 48 56 03 *96*.
Le Cordon Bleu Tokyo, ROOB-1, 28-13 Sarugaku-cho, Daikanyama, Shibuya-ku, Tóquio 150, Japão. Tel: 81/3 5489 01 41. Fax 81/3 5489 01 45.
Le Cordon Bleu (sede norte-americana), 404 Airport Executive Park, Nanuet, NY 10954, USA. Tel.: 1/914 426 7400. Fax 1/914 426 0104 (Toll Free Number nos Estados Unidos 1-800-457 CHEF).
Le Cordon Bleu Sydney, Ryde College of TAFE, 250, Blaxland Road, Ryde, Sydney, NSW 2112, Austrália. Tel.: 61/2 808 8307. Fax 61/2 809 3346.

LE CORDON BLEU

TODAS AS

# TÉCNICAS CULINÁRIAS

Este livro é a "bíblia" da escola de culinária mais prestigiada do mundo. Com mais de 800 segredos de preparação e técnicas de cozinha, ilustrados passo a passo, inclui também dicas, sugestões e receitas dos *top chefs* da escola.

- Um guia completo e ilustrado de ingredientes e técnicas, desde as mais simples até as mais avançadas.
- Ensina dicas, sugestões, artimanhas e truques de *experts* para conseguir o melhor resultado sempre.
- Com mais de 2.000 fotografias e ilustrações especiais.
- Com receitas que vão da cozinha clássica francesa e italiana às tradições culinárias do Oriente.
- Garante o sucesso de todas as receitas, das mais simples às mais complexas e sofisticadas.
- Um clássico da cozinha de todas as épocas.

ISBN 85-279-0295-8

MARCO ZERO
LE CORDON BLEU
TODAS AS TÉCNICAS CULINÁRIAS
LE CORDON BLEU
1895
PARIS